ИЮНЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

КРОШКА В ЧУЖОЙ ПОСТЕЛИ
ПОЧЕМУ ОНИ ИЗМЕНЯЮТ

ПРО РАК В СВОЕМ ОТЕЧЕСТВЕ
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В 20, 30, 40 И 50 ЛЕТ

ФИТНЕС ПО ВЕРСИИ NFL
ТРЕНИРОВКИ МАСТЕРОВ АМЕРИКАНСКОГО ФУТБОЛА

ГОРИ-ГОРИ, МОЯ ЕДА
4 НОВЫХ БЛЮДА НА ГРИЛЕ

ВСЕ СЛОЖАТСЯ
ВЫБИРАЕМ СКЛАДНОЙ ВЕЛОСИПЕД

ЭТО "ПИПЕЦ"!
ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН

+ ЕЩЕ **50** САМЫХ МОЩНЫХ АКТЕРОВ МИРА

ТЕСТ

ПОРА ЛИ ТЕБЕ МЕНЯТЬ РАБОТУ

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен
14006
4 820090 290053
MensHealth.com.ua

БОНУС ■ В ТИР С БЬОРНДАЛЕНОМ ■ В ЗАЛ С ДЭВИДОМ ХЭЕМ

www.chanel.com

CHANEL
ALLURE
HOMME
SPORT
EAU EXTRÊME
CHANEL

Men'sHealth

46 КОГДА ТВОЯ ДЕВУШКА НАГА

НА ОБЛОЖКЕ

42
Крошка в чужой постели
Реальные истории женских измен с советами

78
Фитнес по версии НФЛ
Тренировки мастеров американского футбола

114
Все сложатся
Велосипеды для города

20
Стой! Стрелять будешь!
Бьорндален и Фуркад тебя научат

52
50 самых мощных актеров мира

72
Про рак в своем отечестве
Предупрежден — значит вооружен!

66
Гори-гори, моя еда
Так ты еще не жарил

40
Вместе мы — сила!
Тренируйся с Дэвидом Хэем

34
Пипец Годзилле
Как актер Аарон Тейлор-Джонсон сделал тело

38
Пора ли тебе менять работу
Тест для тех, кто делает карьеру

66
“Пожарь!” — кричал мальчик

26
Какая гладость!

90
А теперь — ты мой

40
Джеб тебе в руки

Рацион

21
Здоровое “сырье”
Суши на все случаи жизни

104
Господин креатин
Добавь себе пользы

Секс

22
Вот такт-то
Что не нужно говорить обнаженной девушке

46
Подбавь горяченькой
Как распалить подругу

Знания

23
Бейсбол на дорогах
Отбейся от мужика с битой

26
Брей наверняка
Как правильно сделать себя лысым

90
Ходи ладьей
Кругосветка на древнем судне

108
Джинса на джинсу
Как, с чем и куда

118
Новое железо

Фитнес

96
Тело из бруса
Тренировка на брусьях

106
Мышцы невидимого фронта
Это ты еще не тренировал

114
Велик невелик

Здоровье

24
Ручная забота
Первая помощь при легких травмах конечностей

113
Вечные вопросы
Эксперты отвечают

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
14 БЮЛЛЕТЕНЬ
31, 45, 88 ИМПУЛЬС
32 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ПРОМО
121 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Аарон Тейлор-Джонсон
Фотограф:
Douglas Kirkland

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ, ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ, НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы

ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ОЛЬГА ТАРНОВЕЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator

JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
08.05.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 9, 13, 17, 37, 53, 89, 103, 105, 119, 121, 123, 124.

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

НА ПОДАВЛЯЮЩЕМ БОЛЬШИНСТВЕ НАШИХ ОБЛОЖЕК КРАСУЮТСЯ ИЗВЕСТНЫЕ АКТЕРЫ или знаменитые спортсмены. Мы из номера в номер рассказываем истории успеха заморских звезд разной величины, печатаем их тренировки и призываем брать с них пример. В этом выпуске MH мы вообще как с цепи сорвались — подготовили материал о пятидесяти самых популярных голливудских крепышах (стр. 52). На самом деле в Украине тоже есть немало парней, личный опыт которых мог бы тебе пригодиться: загляни в новый раздел "Блоги" на menshealth.com.ua.

КОЛЯ РУДЬКО

Муки выбора: сплит-система или все группы мышц за одну тренировку

Фитнес-эксперт menshealth.com.ua, специалист по силовым и метаболическим тренировкам, провел экскурсию по дебрям тонкостей самых популярных систем упражнений.

ВЛАДИМИР ДЕГТЯРЕВ

Знакомство

Директор одного из крупнейших украинских PR-агентств и основатель сервиса беговых экскурсий Kyiv Running Tours ловко совмещает работу и воспитание двоих детей, путешествия, бег, плавание и велоспорт. Как? Нет, он не волшебник, а обычный целеустремленный парень.

ДЕНИС МИНИН

Невозможное возможно: красивое и здоровое тело доступно каждому!

Самый известный "уличный атлет" Украины, популяризатор STREET WORKOUT рассказывает о своей мотивации.

ТОЛИК ТАНЦЮРА

Вплавь через пролив Дарданеллы

Марафонец, триатлет и просто крутой парень сумел проделать короткий, но совсем не легкий путь из Европы в Азию.

АРТЕМ ЗОХАН

12 часов самопревосхождения

Бесстрашный любитель жестких приключений попросту не умеет жить спокойно. За 12 часов беспрерывного бега он намотал почти 96 км. Монстр...

АЛЕКСАНДР ГЛАГОЛЕВ

Зона комфорта

Ты знаешь, кто такие Social Network Sportsman's? А может, ты успел в их ряды записаться и не признаешься в этом? Вопросов много, а ответ один, и ты наверняка будешь удивлен его содержанием.

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Забудь про девушку, про мишку, про соседей по тиру. Думай о трех вещах: тело расслаблено, взгляд на мишени, палец на спусковом крючке...
СТР. 20

Глядя на себя в зеркало, нанеси на голову пену для бритья (если пользуешься помазком, держи его теплым в специальной чашке, чтобы он не охлаждал кожу раньше времени). Начинай брить от макушки по росту волос.
СТР. 26

Научись не замечать того, кто тебя бесит. Ты абсолютно ничего не выиграешь от мелкотравчатых разборок с теми, кто ошивается ниже тебя на карьерной лестнице.
СТР. 38

Сделай подход обычных отжиманий от пола. Если в нижней точке твои лопатки не прижаты к спине — передняя зубчатая слаба.
СТР. 106

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НЕ ТЯНИ, ДЕЙСТВУЙ

Бывают в жизни такие дни, что посмотришь на часы — ёклмн, прошло пять минут, а такое ощущение, будто полжизни пролетело. И вдруг понимаешь, что за последних пять, а то и десять лет ничего знаменательного и не произошло: ел, пил, курил, работал, секс, и снова на работу. Так ничего и не начал, так ничего и не бросил. И что сколько бы тебе ни было лет — тридцать, пятьдесят или восемьдесят, — одним утром ты проснешься и осознаешь, что вся предыдущая жизнь осталась только в памяти. И вот тогда ты задумаешься так, как никогда раньше: а часто ли я действовал и действовал ли я вообще? Что бы ни происходило в твоей жизни, горе или радость, главное — не зацикливаться. Бросить эти гребаные сигареты, забыть вообще про все ненужное, начать делать по утрам зарядку, думать о здоровье, одним словом, начать ДЕЙСТВОВАТЬ. Чтобы тем самым утром не было обидно оглядываться.

К.Д. ВИКТОРОВИЧ

МН: Начинай делать зарядку. Заодно можешь начать бегать — и для здоровья хорошо, и для очистки головы полезно. А в новых кроссовках adidas CLIMACHILL это еще и просто приятно — в любую жару.

свежий номер Men's Health, чтобы не скучать в поезде. Сказать, что мне понравилось, значит ничего не сказать. Особенно впечатлили статьи про рацион и "Я худею, дорогая редакция". Меня это мотивировало, я решил, что надо попробовать. Полностью отказался от алкоголя и курения, стал готовить некоторые ваши рецепты вместо прежней пищи. Теперь я лучше себя чувствую, вес начал уходить. Стал регулярно покупать ваш журнал. Приобрел себе разборные гантели, скамью и сейчас усердно занимаюсь по статье "Персональный тренер. Годовая программа". Спасибо, что открыли мне дорогу к здоровью!

ВЛАДИСЛАВ, Г. ГОМЕЛЬ, БЕЛАРУСЬ

Черный сентябрь

В сентябре у меня был напряженный период на работе, мало спал, не было времени поесть... Даже вылетело из головы купить свежий выпуск любимого журнала. Я не мог его нигде найти — на полках следующий номер, а я не прочел предыдущий. Я не знал, что делать, онлайн — это не то, думаю, меня каждый поймет. У меня настал период неполноценности. Не думал, что мне будет так плохо, я перестал бегать, велик сломался, гири пылью покрылись, покупал журнал, но не читал его. На мое объявление ответил парень, который и продал мне сентябрьский номер, — жизнь наладилась, все встало на свои места, я был по-настоящему счастлив.
P.S. Не хочу вас больше терять.

ВИТАЛИЙ, ЗАПОРОЖЬЕ

Консервативные прелести

Здравствуйте, многоуважаемая редакция любимого журнала! Пишет вам ваша преданная читательница. Да-да, именно читательница, потому что вот уже целый год я взахлеб перечитываю каждый свежий номер быстрее своего мужа. Почему, спросите вы? Да потому что даже для себя, девушки, я нахожу уйму интересного и познавательного на ваших страничках, гораздо более интересного, чем во всех глянцевых женских изданиях, где все сводится к одному: "Поправьте волосы, погладьте кончиком пальца ободок бокала — и он ваш!" Но прочитав майский номер вашего журнала, я была крайне неприятно удивлена и оскорблена высказыванием вашего эксперта Арины Винтовкиной. В рубрике "Мужские ответы" она рекомендует читателю не спать "с кривоногими дурнушками из консерватории, после секса с которыми может прийти мысль о смене пола". Дело в том, что я и есть та самая "дурнушка из консерватории", как она посмела выразиться. И смею заявить, что ноги у меня не кривые, а красивые и стройные и что в нашей консерватории, где я имею честь учиться, есть ТАКИЕ девушки, которых госпожа Винтовкина вряд ли когда-нибудь видела. И после нескольких лет счастливой совместной жизни мой муж даже и не намекал о желании сменить пол. Будьте так добры, передайте, пожалуйста, госпоже Винтовкиной, чтобы, во-первых, хотя бы раз посетила консерваторию и объективнее оценила учащихся и выступающих там девушек, а во-вторых, следила за своей речью, так как "дурнушки из консерватории" и их мужья тоже читают ваш журнал. Некрасиво получается!

АЛИНА, КИЕВ

Попутчик с мотивацией

С МН я познакомился лишь в прошлом году, хотя слышал о нем от своих друзей. Я всегда был крупным. Хотелось измениться, но думал, что уже поздно и ничего не получится. Однажды, возвращаясь от своей девушки, которая живет в Харькове, решил купить

lenovo® FOR THOSE WHO DO.™

VIBE X

ВИТОНЧЕНИЙ СМАРТФОН

СТИЛЬНИЙ, ТОНКИЙ ТА ЛЕГКИЙ

КАМЕРА 13МР ФРОНТАЛЬНА 5МР

ЖИТТЯ МАЄ БІЛЬШЕ НІЖ ОДИН РЕЖИМ

IDEAPAD® FLEX

МУЛЬТИРЕЖИМНИЙ НОУТБУК

РЕЖИМ "НОУТБУК"

РЕЖИМ "КОНСОЛЬ"

YOGA TABLET

РЕВОЛЮЦІЙНИЙ ПЛАНШЕТ

РЕЖИМ "КНИГА"

РЕЖИМ "КЛАВІАТУРА"

РЕЖИМ "КОНСОЛЬ"

www.lenovo.ua

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

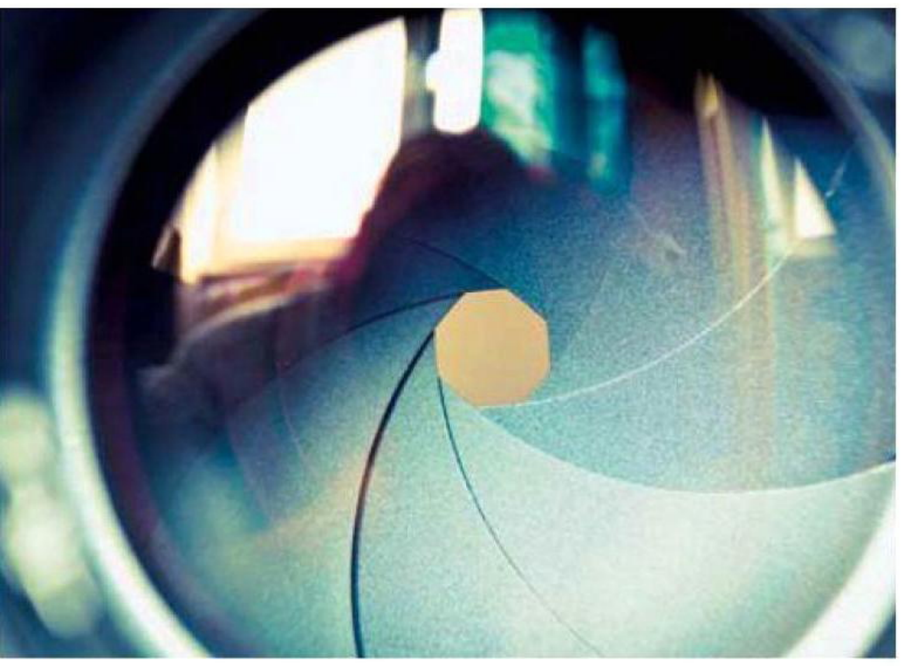
Когда вижу, как в кулинарных передачах повара ловко нарезают овощи, зависть берет. Как этому научиться?

КОЛЯ

ВАСИЛИЙ БЫКОВ, ПОВАР И КУЛИНАРНЫЙ ЭКСПЕРТ MH

Во-первых, держи нарезаемый овощ или фрукт четырьмя пальцами так, чтобы средние фаланги были перпендикулярны поверхности стола, а кончики пальцев поджаты. Большой палец держи с противоположной стороны овоща как опору. Во-вторых, когда ты режешь, нож должен скользить по средней фаланге среднего пальца. Так ты контролируешь его положение и можешь резать, не опасаясь порезаться. Наконец, нож не рубит, а именно режет, совершая возвратно-поступательные движения, — твоя кисть с прибором должна описывать в воздухе эллипс. И не забудь идеально наточить лезвие!

ФОТО: GETTY/FOTOBANK



Время от времени глаз начинает непроизвольно дергаться. Что это и как с этим справиться?

ИГОРЬ

ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д. М. Н.

Это состояние называется “блефароспазм” и относится к разряду дистоний — спазматических сокращений мышц. Заставить тебя дергать веком может все, что повышает нервную активность (к примеру, кофе или стресс), усталость или перенапряжение глаз. Чтобы справиться с этим поскорее, можешь приложить к векам теплый компресс на минуту-другую, он улучшит кровообращение и таким образом решит проблему. А вообще, блефароспазм довольно быстро проходит сам собой. Если только в твоем глазу не двоится и не болит, что может быть симптомом чего угодно — от инфекции до инсульта. В таком случае поспеши к офтальмологу.

Можно ли не идти в отпуск, если не хочется/нечего делать/нет денег? Или работодатель все равно меня заставит и будет прав?

АНОНИМ

НАДЕЖДА ВЕРБИЦКАЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПЕРСОНАЛА SANOMA UKRAINE

Право на отпуск не подразумевает, что отпуск может быть использован по собственному усмотрению работника. Законодательство обязывает работодателя предоставлять работнику оплачиваемый отпуск, а очередность отпусков сотрудников определять графиком на год. При составлении графика учитываются интересы производства, личные интересы работников, возможности для их отдыха, а также нормы законодательства об отпусках. Так, согласно КЗоТ Украины и Закону “Об отпусках”, запрещается не предоставлять работнику ежегодный отпуск полной длительности в течение двух лет подряд. Утвержденный и согласованный график дает возможность своевременно предупредить сотрудников о начале отпуска и отправить в отпуск работника, который по каким-то причинам отказывался использовать его ранее.

Бывает, не могу себя заставить делать свою работу в офисе. Коллега советует скачать на телефон тайм-менеджер. Может сработать?

ГРИША

ТИМОТИ ПИЧИЛ, ПСИХОЛОГ КАРЛТОНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА, КАНАДА

Зависит от того, что тебе мешает. Возможно, ты слишком рассеян и не знаешь, за что браться. Или не видишь смысла выполнять задачу. В первом случае составь список дел и установи сроки выполнения — в этом поможет тайм-менеджер или обычный бумажный ежедневник. Во втором случае (проблемы с мотивацией) программа-менеджер будет даже полезнее: многие из них строят диаграммы успеха или предлагают различные поощрения в игровой форме за выполнение задач.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Я нервничаю, если пропускаю тренировку.

ВАСИЛИЙ

Это даже похвально — если твоя тревога не проявляется на физиологическом уровне. Но если из-за пропущенной тренировки у тебя учащается сердцебиение или появляется одышка — возможно, у тебя проблема, называемая в психиатрии генерализованным тревожным расстройством. Ты постоянно ждешь какой-то неясной беды? Любой сбой графика может привести к неадекватной панике или депрессивному состоянию? Поспеши к психологу-бихевиористу, пока не довел себя до срыва.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

Чищу зубы утром и вечером, а они все равно желтые. От чего это и что можно сделать?

ФЕДОР

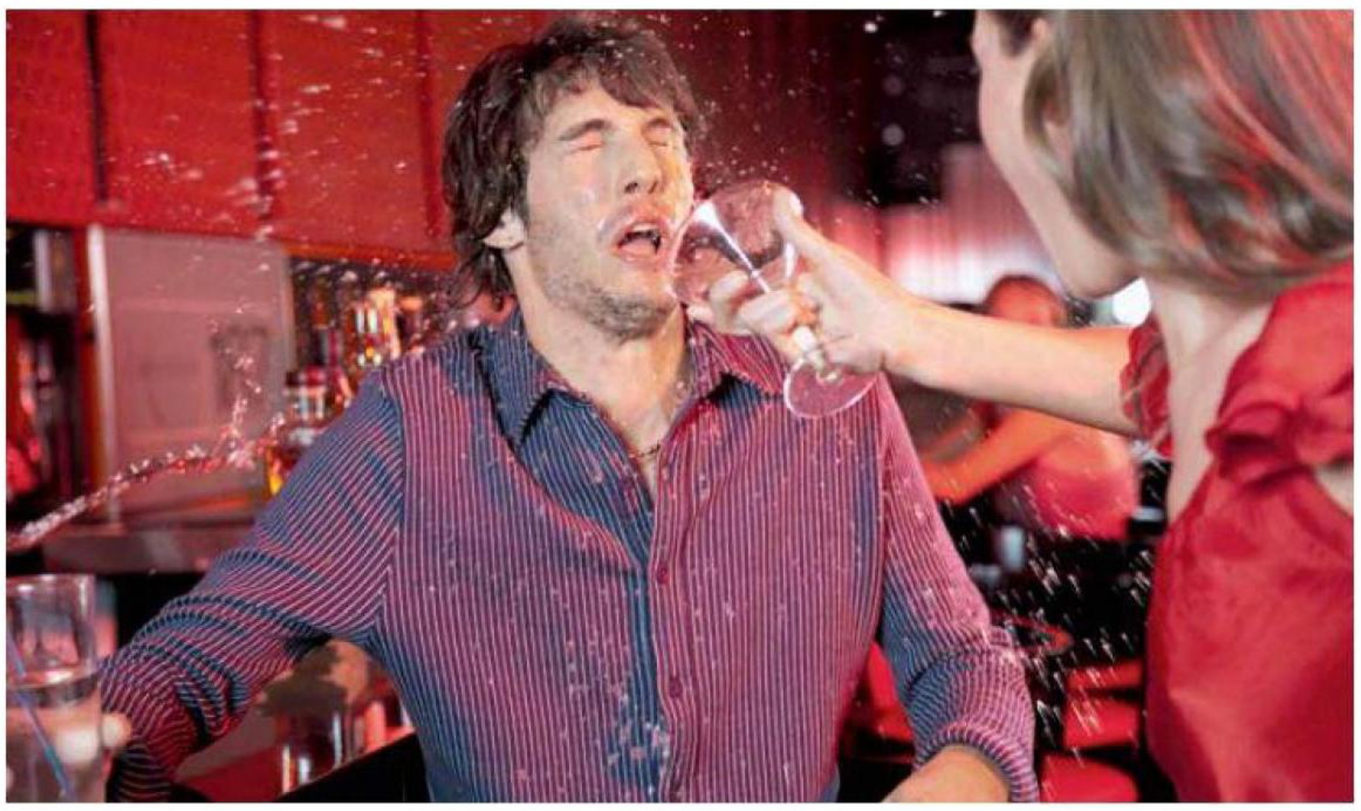
ИВЕТТА ШВАРЦМАН, ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ БОСТОНСКОГО ИНСТИТУТА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Можно чистить зубы хоть весь день и все равно “щеголять” желтоватой улыбкой: снимаемый зубной щеткой налет — не единственная ее причина. Цвет зависит прежде всего от внутренней структуры тканей зуба, которая может накапливать окрашивающие пигменты при наличии хронических заболеваний или изменении гормонального фона. Играют роль пищевые привычки, содержание фтора в воде в районе проживания и многое другое. Обратись к стоматологу, он выявит причину и посоветует решение: от метода отбеливания (их сейчас множество) до композитной облицовки зуба или установки виниров.

ФОТО: LEGION-MEDIA

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Мы вместе год. Оба очень эмоциональные люди, отсюда частые ссоры. Люблю ее, но нервы на пределе. Как быть?

ЕВГЕНИЙ

Большое видится на расстоянии — слышал про такое? Я бы на твоем месте взяла тайм-аут на пару недель/месяц. Просто честно скажи, что устал от постоянных ссор и хочешь подумать о том, куда движутся ваши отношения (стандартная формулировка, которая хоть и ранит женское самолюбие, но не так капитально, как "Не могу больше, достала!"). Главное, используй это время с пользой: понаблюдай за ее поведением (будет звонить/появляться? как часто?/покорно скроется с радаров/начнет чекиниться в ночных клубах и постить в соцсетях развязные селфи и т.д.) и за своей собственной реакцией на дистанции. Если и по истечении оговоренного срока тебя будет непреодолимо тянуть под бок к нервотрепальщице, что ж, значит, так тому и быть — запасайся валерьянкой и учись медитировать.

Насмотревшись разных фильмов, где у мужиков все гладко с тыльной стороны, стесняюсь раздеваться перед своей девушкой. Я зря беспокоюсь?

ЮРА

Во-первых, мохнатые ягодицы у мужчины — это, на мой взгляд, скорее норма, чем отклонение. Я честно покопалась в памяти, пытаясь вспомнить, доводилось ли мне или кому-то из моих подруг хоть раз жаловаться на то, что кавалер излишне космат в этом нежном месте... Нет, не было такого. Волосатые плечи или торчащий из выреза майки куст — да, подбешивают. Брови, которые смотрятся, как одна шпала, — тоже не самое приятное зрелище. "Косы" в области паха — теоретически мешают женщине качественно делать минет, поэтому лучше избавляться и от них. Что касается гладкой, как дынька, попы, то она желательна только в том случае, если ты или герлфренд — ярые поклонники риммминга. "Просто для красоты" я бы на твоем месте даже не стала заморачиваться. Но дело, конечно, ваше.

Девушка назвала меня именем бывшего. Может, она все еще его любит или даже тайком с ним встречается?

АНДРЕЙ

Если твоего предшественника звали не Вольдемар или Акакий, а каким-нибудь более прозаическим именем типа Сереги или Лехи, то я бы не исключала вероятности, что в тот момент в голове у девушки мерцал какой-нибудь одноименный сантехник, коллега по работе или сокурсник. Это во-первых. А во-вторых, говоря языком народного анекдота, "иногда банан — это просто банан". Если она оговорилась, это совершенно не значит, что экс по-прежнему незримо парит над вашей кроватью. Более того, скажу: даже подобные факапы во время секса не являются стопроцентным доказательством измены. Неприятно — да, обидно — ну, слегка. Но делать из этого инцидента далекоидущие выводы я бы тебе не советовала. Прослывешь ревнивцем-параноиком — а от таких женщины обычно уходят, что характерно, не столько к бывшим, сколько просто уходят.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной
mens@sanoma.com.ua

Дружественный журнал Women's Health задал своим читательницам вопрос: "Какое самое необычное место, где ты находилась без одежды?" Мы подсмотрели ответы 255 девушек:

41%
НА СВОЕЙ КУХНЕ (ВОТ УЖ НЕОБЫЧНО)

18%
В ПАРКЕ/В ЛЕСУ

16%
В МАШИНЕ

16%
НА ПЛЯЖЕ

5%
В ОФИСЕ

4%
В БАССЕЙНЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

peugeot.ua

НОВИЙ КРОСОВЕР PEUGEOT 2008

НОВИЙ ПОГЛЯД НА МІСТО

PEUGEOT РЕКОМЕНДУЄ TOTAL

Peugeot 2008 — це досконалий міський кросовер, у якому стиль та ергономіка поєднані з інноваційністю та комфортом!
Це збільшений кліренс та система стабілізації Grip Control, що дозволять відчувати впевненість у будь-яких дорожніх умовах.
Це економічний бензиновий двигун із мінімальним викидом шкідливих речовин. Це багажник, де поміститься все, що потрібно для подорожі. Це панорамний дах із підсвічуванням та світлодіодні елементи фар. І це далеко не все. Переконайтесь самі!

Рух та емоції. Тоталь. Пежо 2008. Гріп Контрол. Офіційне представництво Peugeot в Україні — ТОВ «Пежо Сітроен Україна».

PEUGEOT **FINANCE**

НОВИЙ PEUGEOT 2008

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Фитнес

_КОМАНДА:
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР УНИВЕРСИТЕТА ДЬЮКА, США

_ПОДОПЫТНЫЕ:
196 СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

_ТЕСТ: ЭФФЕКТ ОТ АЭРОБНЫХ, СИЛОВЫХ И СМЕШАННЫХ ТРЕНИРОВОК ПРОСЛЕЖИВАЛСЯ В ТЕЧЕНИЕ 8 МЕСЯЦЕВ

Беги, чтобы сжечь висцеральный жир

В твоем спортзале, должно быть, тоже без устали спорят: что лучше сжигает жир — штанга или бег? С тем же успехом можно спорить, кто красивее — блондинки или брюнетки. Все зависит от того, что нужно тебе. Подкожный жир (тот, что нависает над ремнем) лучше растопят силовые упражнения. А вот с висцеральным, облепившим твои внутренние органы, ничто не справится так хорошо, как аэробная нагрузка. И лучше тебе поскорее шнуровать кроссовки: внутренний жирок грозит тебе развитием рака, заболеваниями сердца и диабетом. Кроме того, попыхтев на беговой дорожке, ты снижаешь концентрацию в крови печеночных ферментов и так называемый “уровень триглицеридов натощак” — дополнительных факторов развития упомянутых заболеваний. Чтобы твое нутро не заплывало жиром, ученые советуют пробегать не меньше 19 км за неделю на 80% от максимальной частоты пульса. Да, придется попотеть.

ФОТО: PRE MEDIA

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ШЕФФИЛДА, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ:
1877 ЧЕЛОВЕК, В ТОМ ЧИСЛЕ — СТРАДАЮЩИЕ АРТРИТОМ

_ТЕСТ: ПРОСЛЕЖЕНА ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ И СОСТОЯНИЕМ СУСТАВОВ ПУТЕМ АНАЛИЗА РЕНТГЕНОВСКИХ СНИМКОВ

Выпивай, чтобы беречь суставы

Чтобы не скрипело — надо смазывать, будь то дверь в гараже или твои суставы. Верно? Так вот, мы нашли тебе смазку, и это кое-что поприятнее машинного масла. Как насчет бокальчика красного за здоровье суставов? Впрочем, если ты не любишь вино, подойдет и любой другой напиток, главное, чтобы он был алкогольным. Подопытные выпивали (в пределах нормы) раз в три дня в течение нескольких недель, и на сделанных впоследствии рентгеновских снимках ученые обнаружили уменьшения отеков, повреждений и воспалений их суставов, у больных артритом также снизился риск инвалидности. Авторы исследования предполагают, что все дело во вредных свойствах выпивки. Ревматоидный артрит является аутоиммунным заболеванием, а ослабевший от алкоголя иммунитет меньше терзает кости больных. Кроме того, алкоголь обладает легким анестезирующим и противовоспалительным эффектом, что важно, если артрит уже в самом разгаре. Только не увлекайся — не только твои кости требуют бережного с собой обращения.

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ГРАФСТВА КЕНТ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

_ПОДОПЫТНЫЕ:
16 ВОЛОНТЕРОВ

_ТЕСТ: ЗАМЕРЕНА ЗАВИСИМОСТЬ МЕЖДУ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И МЕНТАЛЬНОЙ УСТАЛОСТЬЮ

Разгрузи мозг, чтобы стать выносливее

Если в ближайшее время тебе придется поработать мускулами, лучшее, что ты можешь сделать сейчас, — это расслабиться и выкинуть из головы все проблемы, заявляют ученые. Дело в том, что, много думая, ты устаешь не меньше, чем на тренировках, и получается, что после большой мыслительной работы сил на спорт у тебя уже не остается. Вот как это выяснилось: авторы исследования разделили волонтеров на две группы и отправили одну смотреть кино, а вторую — проходить тест на сообразительность, а 90 минут спустя усадили всех на велотренажеры. Те, кто не терзал мозг расчетами, крутили педали в среднем на 15% дольше. Исследователи назвали это “психобиологическая модель усталости”. Так что либо учись грамотно распределять свои дела, либо просто перенеси тренировки на утро.

ФОТО: PRE MEDIA

Nikon 1

WORLD'S FASTEST CONTINUOUS SHOOTING*

Реклама. Товар сертифіковано.

Я | ТВОЯ СТИЛЬНА ПРИГОДА

Я НОВА NIKON 1 AW1. Я — справжня шанувальниця пригод, на яку завжди можна покластися. Я маю водостійкий, ударостійкий та морозостійкий корпус, що ніколи не підведе. І, здається, я просто нездоланна. Зі мною ти не пропустиш жодного цікавого моменту, адже я роблю до 15 чітких знімків на секунду — і завдяки моїм змінним об'єктивам кожен з них чудової якості. Я навіть можу відразу поділитися твоїми враженнями зі світом**. Я — життя на повну швидкість.

www.nikon.ua

Телефон гарячої лінії: 0-800-504-38-30
http://vk.com/nikonukraine http://www.facebook.com/nikonukraine

*Найвища в світі швидкість безперервної зйомки. (За дослідженнями Nikon серед цифрових фотокамер зі змінними об'єктивами станом на 08 січня 2013 року). **Безпроводове підключення до інтелектуальних мобільних пристроїв можливе з безпроводовим мобільним адаптером WU-1b, який продається окремо.

У серці зображення Nikon

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ЗАЧЕМ ТЫ ВРЕШЬ?

Наше собрание занимательных научных фактов о женской природе пополнилось тремя экземплярами. В свежей подборке: жены-долгожительницы, плюсы девичьего характера и сфабрикованный оргазм.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Замужние женщины на 28% реже умирают от сердечных заболеваний — объявили исследователи из Оксфордского университета. Суть не в том, что те, кто замужем, болеют реже незамужних. Суть в том, что муж обычно ворчит и принуждает жену отправиться к врачу, если со здоровьем что-то не так. В свою очередь диагностирование проблемы на ранней стадии позволяет избежать необратимых последствий.

ПОЛЕЗНО

Девушки симулируют оргазм не только из жалости к твоему самолюбию или чтобы поскорее закончить половой акт. Апрельский выпуск журнала Archives of Sexual Behavior сообщает, что рейтинг наиболее популярных причин женского сексуального притворства впервые пополнился новым объяснением: они так делают еще и для того, чтобы завести себя, достичь максимального сексуального возбуждения. Этот неожиданный факт стал достоянием американских ученых в ходе исследования, проведенного с участием 481 откровенной студентки. На первом месте среди причин симуляции оргазма — нежелание обидеть партнера, на втором — желание избежать негативных ассоциаций с сексом, "быть как все", а вот на третьем — как раз попытка усилить собственные приятные переживания. (К слову, если тебя очень смущает, что твоя женщина неумело играет оргазм, действуй согласно инструкции из рубрики "Секс".)

ВОТ И СЛАВНО

Радуйся, что живешь с женщиной, а не с мужиком: ее физическое и моральное состояние, как правило, не сильно сказывается на качестве вашей совместной жизни. Здорова она или не очень, в благоприятном расположении духа или нет — все это не оказывает решающего влияния на отношения в семье, чего не скажешь о мужском самочувствии. Стоит мужику заболеть, как начинаются конфликты, ссоры и прочий вздор. Таким наблюдением поделились социологи Чикагского университета: они проанализировали отношения в 953 гетеросексуальных парах, которые в среднем продержались вместе 39 лет. Отсюда вывод: хочешь прожить с ней долгую счастливую жизнь — будь здоров.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СТОЙ! СТРЕЛЯТЬ БУДЕШЬ!

Чтобы плюшевый мишка в тире достался тебе и твоей подруге, мы связались с лучшими биатлонистами планеты Уле-Эйнаром Бьорндаленом и Мартеном Фуркадом и попросили сделать из тебя снайпера.

Прислушайся к их советам, и твоя спутница, видя, как ты стреляешь из положения "стоя", сразу захочет перейти в положение "лежа".

1 УСПОКОЙСЯ

"Если ты сейчас стараешься ради девушки, тебя может захлестывать адреналин, – делится опытом 8-кратный олимпийский чемпион Бьорндален. – Забудь про девушку, про мишку, про соседей по тиру. Думай о трех вещах: тело расслаблено, взгляд на мишени, палец на спусковом крючке".

2 НЕЖНЫЙ СНАЙПЕР

"Твоя задача не дернуть курок, а нажать его максимально плавно и нежно, потому что меньше всего тебе нужно, чтобы винтовка дернулась. На выдохе начинай плавно тянуть курок на себя", – советует обладатель двух олимпийских золотых медалей Мартен Фуркад.

3 ПАЛЕЦ ВАЖНЕЕ ГЛАЗА

Закрой глаза, а потом открой только тот, которым целишься. Прицельсь. После этого переключи внимание на спусковой крючок. В 80-е годы в сборной СССР по пулевой стрельбе ставили эксперимент: по циферблату быстро пробегала волна вспышек, а задачей человека было нажать кнопку, когда свет загорался на отметке 12 часов. Результаты: 10–15 попаданий из 100 при фокусировании внимания на циферблате и 25–35 при фокусировании внимания на пальце.

4 ДЫШИТЕ-НЕ ДЫШИТЕ

"А я делаю так: перед выстрелом обычный вдох, потом половину воздуха выдыхаю, а половину задерживаю в груди, после чего жму на крючок. Долго не тяни. Всего от момента, когда я затаил дыхание, до выстрела у меня уходит 0,2–0,5 секунды", – рассказывает Бьорндален. Высший пилотаж – стрелять в момент между сокращениями сердца.

5 НЕ СДАВАЙСЯ

Если промазал, не сдавайся: и Фуркад, и Бьорндален тоже первое время стреляли ужасно. "Техника стрельбы давалась мне куда сложнее, чем другим, – признается Уле-Эйнар. – Мне даже пришлось работать с психологом. Но реально помогло то, что я в течение года тренировал стрельбу по два раза в день, пять дней в неделю. Мой совет: если что-то не получается, не бросай, а просто приложи в два, в три раза больше сил, чем другие, – и ты станешь лучшим". Тренироваться призывает и Фуркад: "Первое время я просто не понимал, как после быстрого хода на лыжах можно метко стрелять. Оказалось, что ключ – в кардио: за год я пробегаю более 100 часов, проезжаю на велосипеде больше 5000 км и еще столько же на лыжероллерах. Прибавь к этому мои обычные лыжные тренировки, сотни часов гимнастики, которую я очень люблю, и примерно 800 часов тренировок на физику".

P.S. ПЕРВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ, ОТДАЛЕННО НАПОМИНАВШИЕ БИАТЛОН, ПРОШЛИ В 1767 ГОДУ НА ШВЕДСКО-НОРВЕЖСКОЙ ГРАНИЦЕ

ФОТО: LEGION-MEDIA

Добрался до суши

Сырая рыба с рисом — та же еда, даром что на японский манер. И выполняет она те же функции: укрепляет, поправляет, улучшает едока. Просто надо знать, что выбирать.

ЭКСПЕРТЫ:
САЙМОН ЛОБШЕР, ДИЕТОЛОГ;
ЛИНДЕЛ СОСТЕЙН, СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОБЛЕМАМ ПИТАНИЯ

РОСТ МЫШЦ

Тунец — великий хранитель постного белка, мало какая рыбина может похвастаться такими же запасами. К тому же сырая рыба — это довольно приятный продукт для твоей пищеварительной системы. В результате легкоусвояемый белок отправляется прямиком к изголодавшимся мышцам.

ЗАКАЖИ

САШИМИ ИЗ ТУНЦА

Еще лучше! Витамин B_6 и цинк помогают лучше усваивать белок, поэтому семена кунжута в чистом виде либо в соусе — то, что тебе не помешает.

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Омега-3 жирные кислоты, которыми насыщен лосось, не позволяют гормону стресса кортизолу зашкаливать в твоем организме. Авокадо где-то рядом? Вот и славно: содержащиеся в нем мононенасыщенные жирные кислоты способствуют снижению давления, а это тоже антистрессовый фактор.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ С ЛОСОСЕМ

Еще лучше! Запей все съеденное парой чашек зеленого чая: он тоже помогает снизить давление. Успокаивает, короче говоря.

ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Отложил штангу — возьмись за палочки. Потому что перед тобой рис, богатый гликогеном (его очень не хватает мышцам), а также креветки — источник жирных кислот, в которых нуждаются натруженные суставы. Зеленый же лучок содержит антиоксиданты для борьбы со свободными радикалами.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ С КРЕВЕТКАМИ

Еще лучше! Съешь салат из водорослей — этот щелочной продукт замедляет выработку молочной кислоты в мышцах. То что надо.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Не хочешь после обеда залипать и расслабляться на работе? Отобедай в суши-кафе, причем ищи в меню что-нибудь со скумбрией. Этот рыбий род содержит большое количество фосфатидилсерина — липида, который нужен мозгу как раз для того, чтобы лучше запоминать и концентрироваться.

ЗАКАЖИ

НИГИРИ СО СКУМБРИЕЙ

Еще лучше! Запей обед стаканом апельсинового сока. Витамин С помогает организму усваивать жирные кислоты, которых в рыбе — море.

ПОБЕДА НАД ПОХМЕЛЬЕМ

Мы знаем зверя, который разорвет в клочья дурацкие утренние ощущения после вчерашней гулянки. В "Драконе" ударная доза белка и углеводов, которые должны привести в норму сахар в крови (и ты почувствуешь себя человеком). Авокадо же восполнит истощенные алкоголем запасы калия.

ЗАКАЖИ

РОЛЛЫ "ДРАКОН"

Еще лучше! Если на тарелке окажутся зеленые соевые бобы — ешь. В них магний, который помогает клеткам накапливать калий.

РЯДЫШКОМ ЛЕЖИТ

Суши окружены всякими добавками не только потому, что так вкуснее.

1. ДАЙКОН
Белая китайская редька. Поддерживает процессы детоксикации организма, помогает пищеварительной системе работать как следует.
С ЧЕМ? С маки (они же роллы).

2. ИМБИРЬ
Фактически это антивирусный препарат. Укрепляет твою иммунную систему.
С ЧЕМ? Ни с чем. Призван освежать и очищать полость рта между блюдами, чтобы вкус одного не мешал вкусу другого.

3. ВАСАБИ
Перед тобой настоящий супергерой, обладающий противогрибковыми, антибактериальными и даже противораковыми свойствами.
С ЧЕМ? С сашими (это те, что без риса).

4. СОЕВЫЙ СОУС
Богат триптофаном — аминокислотой, которая помогает справляться с тревогой и депрессивным настроением.
С ЧЕМ? С нигири (знатоки макают только рыбу).

P.S. ИЗНАЧАЛЬНО ЧТО-ТО ВРОДЕ СУШИ ДЕЛАЛИ В ЮЖНОЙ АЗИИ, И ЛИШЬ ПОТОМ, В VII ВЕКЕ, РЕЦЕПТ ДОБРАЛСЯ ДО ЯПОНИИ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU

Вот такт-то

Четыре вещи, которые никогда не следует говорить обнаженной женщине. Прочитай, усмехнись, задумайся.

ЭКСПЕРТЫ:
ЭЛИ ФИНКЕЛ, ПРОФЕССОР СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ;
АРЛИН ГОЛДМЕН, СЕКС-ТЕРАПЕВТ

Не столько секс сам по себе, сколько то, как партнеры о нем разговаривают, — вот что крайне важно для вменяемых отношений мужчины и женщины (к такому выводу пришли авторы исследования, опубликованного в свежем выпуске Journal of Couple & Relationship Therapy). Но поскольку тема скользкая, не каждый с ней справляется. Прежде чем в следующий раз затронуть этот жизненно важный вопрос, на секунду задумайся: не прозвучат ли твои слова так же паскудно, как следующие четыре фразы?

1 ЗНАЕШЬ, Я, ПОЖАЛУЙ, ЛУЧШЕ ПОЧИТАЮ

Никто не запрещает тебе быть уставшим, но так вот вяло реагировать на ее приглашение к сексу — запрещено. Оживись (хотя бы формально) и вымолви что-нибудь вроде: “Не могу поверить, что я это говорю, но сегодня я дико вымотался”. Пообещай вернуться к этой теме, скажем, утром и сделать все, что она попросит. Психологи утверждают: когда женщина знает, что к ней по-прежнему проявляют интерес, она готова пойти на небольшие уступки.

2 ТВОЙ ОРГАЗМ ТАКОЙ ЖЕ НАСТОЯЩИЙ, КАК БРОВИ У КОБЗОНА!

Не обвиняй ее, тем более в спальне. Свои сомнения можешь высказать где-нибудь в другом месте и другими словами (и было бы здорово, если бы тема предшествующего разговора хоть как-то предполагала такое развитие). Итак: тебе показалось, что она пытается симулировать оргазм, но в этом нет никакой необходимости, потому что ты хочешь, чтобы ваши отношения были максимально искренними, ведь взаимоуважение — это так прекрасно и именно то, чего тебе не хватало с другими бабами. Как-то так.

3 КСТАТИ, ТЫ ДАВНО СДАВАЛА АНАЛИЗЫ НА ИППП?

Как бы мягко ты об этом ни спросил, любая девушка услышит буквально следующее: “Мне кажется, ты чем-то там больна”. Пусть вы недавно знакомы, пусть это действительно тебя беспокоит (имеешь право), действовать надо иначе. Представь это своей инициативой: мол, хочу провериться на всякий случай ради нас двоих. И предложи сходить в клинику вместе — так надежнее. При таком подходе девушка не услышит обвинения в свой адрес, и это главное.

4 И ТЫ ЧТО, ПРАВДА СЧИТАЛА, ЧТО ЭТО ДОЛЖНО МНЕ ПОНРАВИТЬСЯ?

Подобные высказывания как раз и позволяют женщинам без зазрения совести называть нас козлами. Не говори ей, что у нее плохо что-то получается. Скажи, что ты хотел бы научиться лучше доставлять ей удовольствие: “Что ты хочешь, чтобы я сделал или не делал никогда?” Она расскажет и, скорее всего, спросит в ответ то же самое у тебя — вот тогда и наступит твоя безнаказанная очередь рассказывать, как и что она должна и не должна. И запомни главный трюк: любое свое недовольство “прячь” между двумя комплиментами — и все будет хорошо.

ФОТО: MIKO LIM

P.S. В СОЦСЕТЯХ НЕЗНАКОМЫЕ ДЕВУШКИ В ПЯТЬ РАЗ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ АКЦЕНТИРУЮТ НА ТВОИХ ХОББИ, А НЕ НА РАБОТЕ

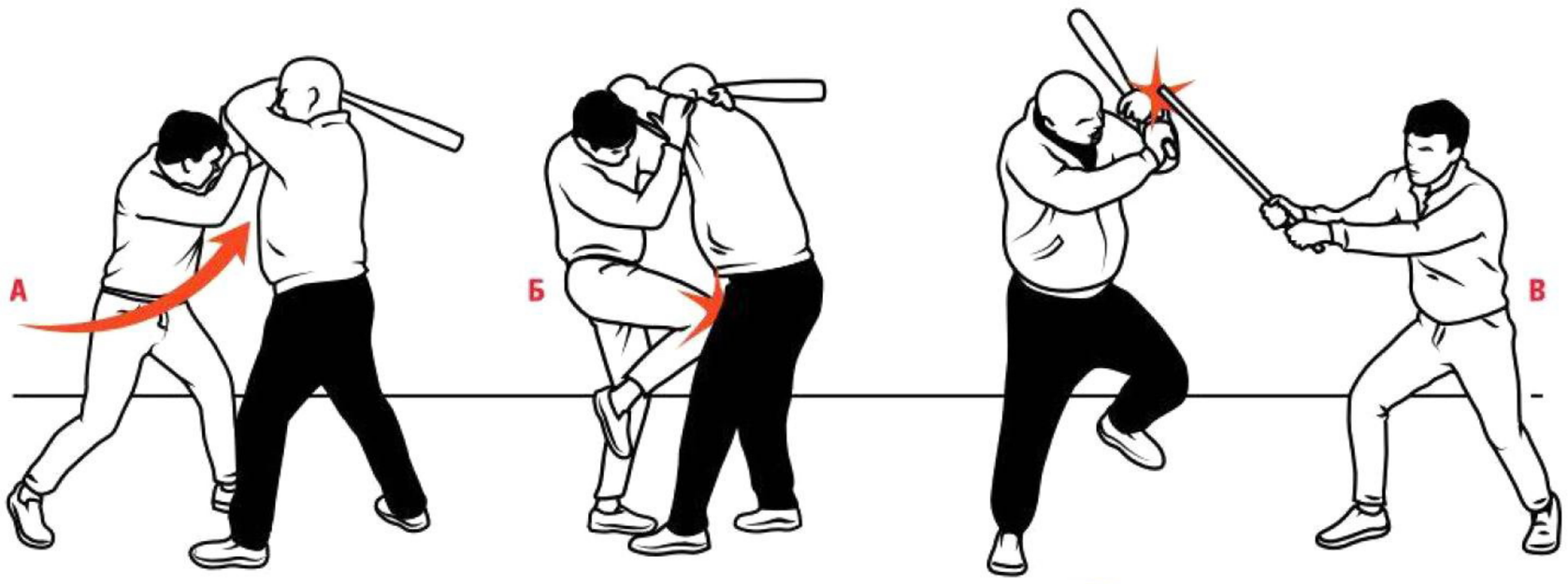
Бейсбол на дорогах

Как вид спорта бейсбол у нас не популярен, чего не скажешь об инвентаре бейсболистов: выяснение отношений с помощью биты — дело привычное. Как быть, если на тебя летит горилла с палкой?

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“Вооруженные битами люди приблизились к митингующим, а затем с криками “фашисты!” и “предатели!” напали на них. Немногочисленные силы сотрудников милиции не смогли помешать большому количеству нападавших. Очевидцы рассказывают, что митингующих догоняли на улицах и во дворах и били. Есть информация о пострадавших”.



В наши лихие времена люди, вооруженные бейсбольной битой, к сожалению, встречаются нередко. Бита — громоздкое оружие, имеет брутальный вид и репутацию. Недооценивать опасность такого ударного инструмента нельзя, но и до трясучки бояться “бейсболистов” тоже не стоит. Большинство серьезных травм в драках с применением биты случается потому, что люди сами ставят себя в опасную ситуацию: провоцируют агрессора (“ну и че ты будешь делать?!”) или пытаются защититься, оставаясь на дальней дистанции. Нужно понимать, что бита опасна исключительно своим дальним тяжелым концом и у основания имеет не большую убойную силу, чем простая палка, — больно, но не смертельно.

Итак, назрел конфликт, нападающий достал биту, у тебя почему-либо не получилось ни убежать по-быстрому, ни решить проблему на словах. Браток, насмотревшийся фильмов Гая Ричи, начинает размахивать дубиной. Тут надо действовать максимально жестко.

1 Если ты в машине, но уехать не можешь — вылезай из нее. Как — смотри по ситуации: либо через пассажирское место, либо резко открыв дверь (остерегайся удара в голову). С собой прихвати любое подручное оружие, гаечный ключ например.

2 Резко сближайся с агрессором, закрыв голову руками **(А)**. Твоя задача — подойти к нему вплотную, только на этой дистанции бита не так опасна.

3 Сблизился? Без остановки бей в голову, ключицу, пах. Если оружия возмездия у тебя нет, работай локтями, головой или коленями, прихватив противника за шею **(Б)**. Не пытайся отнять у него биту — сделай все, чтобы он ее сам выронил.

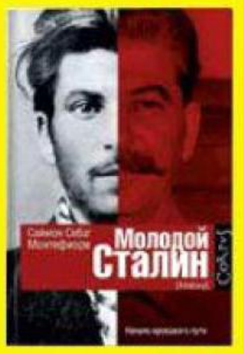
4 Если твое подручное оружие — такая же бита или монтировка и вы решили поиграть в рыцарей, лезть “накороток” нет смысла. Старайся отбить руки злодея **(В)** и не думай о том, как парировать его удары, — думай о том, как нанести свои.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда



“МОЛОДОЙ СТАЛИН”

Саймон Себаг-Монтефиоре

Серьезные историки относятся к книгам британца Монтефиоре с осторожностью: слишком уж активно он тасует факты. Читатели же в восторге: серьезные темы автор подает в духе едва ли не приключенческого романа: “Как после любого удавшегося преступления, подельники вскоре начали драться за добычу...” Никакого оправдания тирана, зато море малоизвестных фактов, простой язык и легкий аромат сплетни. “Гоняться за юбками он не прекратил. На глазах у шпиков Кавказец соблазнял разбитную школьницу...”

“НИКОГДА НЕ СДАВАТЬСЯ!”

Лучшие речи Черчилля

Если ты забыл, то напомним: Уинстон Черчилль не только великий политический деятель, но и лауреат Нобелевской премии по литературе (1953). Его речи, произнесенные по разным поводам в разных обстоятельствах, — образец ораторского искусства. Внук Черчилля, тоже Уинстон, отобрал лучшие, сопроводил их необходимыми пояснениями — и вот перед тобой наполненный здравыми мыслями том, который, кроме прочего, отлично освежает в памяти историю XX века.

P.S. НОБЕЛЕВСКИЙ КОМИТЕТ ОТМЕТИЛ, ЧТО В РЕЧАХ ЧЕРЧИЛЛЯ “ОТСТАИВАЛИСЬ ВЫСШИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ”

ЭКСПЕРТ: МЕЛВИН РОЗЕНВАССЕР, ХИРУРГ-ОРТОПЕД, МЕДИЦИНСКИЙ КОНСУЛЬТАНТ БЕЙСБОЛЬНОГО КЛУБА NEW YORK YANKEES

РУЧНАЯ ЗАБОТА

Мелкие бытовые и спортивные травмы случаются с каждым, кто проводит жизнь не только на диване. Поехал кататься на роликах, упал, разодрал руку? Окажи себе правильную помощь.

Вывих фаланги

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Играл в баскетбол, футбол или упал с велосипеда

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Попробуй аккуратно потянуть за кончик пальца так, чтобы все встало на свои места, – после этой процедуры тебе будет уже не так больно, плюс ты избежишь возможных необратимых повреждений. Далее – ледяной компресс и визит в травмпункт, чтобы исключить трещину с переломом и убедиться, что фаланга стоит как положено.

Сильный ушиб/перелом

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Промахнулся молотком, получил по пальцу дверью машины

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Прикладывай к пальцу лед – на 20 минут каждый час, в течение 6–12 часов. Если под ногтем собирается кровь, возможно, потребуется врач – чтобы сделал прокол. Также врач необходим, когда кончик пальца неестественно смещен: скорее всего, повреждена кость или сухожилие.

Ушиб

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Играл в баскетбол, футбол, размахивал руками

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Если нужно продолжать игру, пластырем примотай ушибленный палец к соседнему, чтобы прикрыть повреждение (на картинке средний нужно было бы "защитить" безымянным). Затем 36 часов ничего этим пальцем не делай, каждые 4 часа прикладывай к нему лед на 20 минут. Первое время он будет оставаться опухшим, но это нормально.

Глубокий порез

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Порезался на кухне, неудачно столярничал, собирал осколки стекла

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Вымой поврежденную область водой с мылом. Прижми к порезу кусок чистой ткани (бинта) и держи. Если через какое-то время кровотечение остановилось, если порез ближе к кончику пальца, а не к основанию, если палец не потерял чувствительность – живи дальше, к врачу не ходи, обойдись помощью бактерицидного пластыря.

Ссадина

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Упал с велосипеда, или играя в теннис, или набирая СМС на ходу

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Чистой водой – например питьевой из бутылки – промой рану, чтобы удалить крупную грязь. Если есть возможность, вымой руку с мылом, промокни сухой чистой тканью. Когда доберешься до аптечки, обработай поврежденную поверхность любой бактерицидной заживляющей мазью и либо забинтуй, либо заклей пластырем.

Перелом боксера

ТИПИЧНАЯ ПРИЧИНА
Врезал какому-то придурку, ударил кулаком в стену

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ
Держи руку повыше (как будто она на перевязи) и каждый час на 20 минут прикладывай лед, пока боль заметно не утихнет, – может, и нет никакого перелома. Но если на кисти кровоподтеки, боль не унимается в течение суток – иди к врачу. Теория "я ею двигаю – значит, она не сломана" в этом случае точно не работает.

ХОЛОДНЕЕ! ЕЩЕ ХОЛОДНЕЕ!
Чем раньше ты приложишь к поврежденному месту (будь то ушиб, вывих или растяжение) что-нибудь холодное, тем меньше времени потребуется на восстановление. Лед не всегда под рукой, но есть альтернатива – холодные компрессы мгновенного действия (герметичные пакеты, содержимое которых охлаждается в результате химической реакции). Незаменимая штука на любительском матче.

P.S. У ВСЕХ ПЕРСОНАЖЕЙ "СИМПСОНОВ" НА РУКАХ ПО ЧЕТЫРЕ ПАЛЬЦА. ИСКЛЮЧЕНИЕ – ГОСПОДЬ БОГ, У НЕГО ПАЛЬЦЕВ ПЯТЬ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRIAN CHRISTIE DESIGN

Теперь не стыдно

Нередко так бывает, что спортивная юность оборачивается неподвижной, рыхлой зрелостью. Николаю это, в конце концов, очень не понравилось.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Вот моя история. Спортивное детство, такая же юность. Любовь к активному образу жизни и множество спортивных увлечений, главное из которых — легкая атлетика. Бегал спринт 200 м, добегался до звания КМС. Любил бокс, был крепким парнем. Но с началом работы, сразу после института, времени на физическую активность стало резко не хватать. Организм, привыкший к нагрузкам и усиленному питанию, начал давать сбой, я набрал 40 кило. Думать о том, что случилось, было некогда: поглотила работа. Не замечал проблем почти 10 лет, все было прекрасно. Даже умудрялся играть в футбол и выиграл пару любительских турниров (колени мне потом "спасибо" не сказали, суставы износились).

Но вот однажды не смог догнать в двухкомнатной хрущевке трехлетнюю дочь: одышка и боль в коленях. Стало безумно стыдно — мне 32, а я жирный свин. Начал с хождения в фитнес-зал, без тренера, параллельно изучал множество литературы на тему похудения. Бег мне был противопоказан (колени при таком весе не выдержали бы), так что боролся с жиром исключительно "железными" нагрузками: классическая база (жим, тяга) плюс все тренажеры, что нашлись в зале.

Накупил множество гаджетов: шагомер, пульсометр, калипер (штука для измерения количества жира в организме), даже весы с Wi-Fi — все это объединил в общую систему контроля активности. Кто-то может сказать, что все это лишь необязательные игрушки, но я по роду своей деятельности безумно люблю все контролировать, у меня привычка собирать и анализировать данные, так что система работала и однозначно помогла мне быстрее добиться результата.

Выправил и питание, отказался от любимейших бутербродов с майонезом, научился готовить правильно и разнообразно. Когда вес перестал быть убийственным для суставов, вспомнил о беге, боксе. Стал спать как младенец. Коллеги, насмотревшись на мои метаморфозы, тоже занялись спортом, на работе поставили турник и брусья. Теперь задал себе цель прорисовать кубики на прессе и довести жим лежа до 150 кг, но тут уже с помощью тренера. Кстати, когда там у вас следующий конкурс Men's Health Man?

Николай Ярощук

ВОЗРАСТ: 34 ГОДА

РОД ЗАНЯТИЙ: ДИРЕКТОР АПТЕЧНОЙ СЕТИ

РОСТ: 176 СМ

ВЕС ДО: 125 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 90 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 10 МЕСЯЦЕВ

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

*Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

ФОТО: ТАТЬЯНА ЧЕШТАНОВА

P.S. УЧТИ: ДВЕ СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ ОБЫЧНОГО МАЙОНЕЗА УВЕЛИЧИВАЮТ НАЖОРИСТОСТЬ ЛЮБОГО БЛЮДА НА ЦЕЛЫХ 100 ККАЛ

БРЕЙ НАВЕРНЯКА

Не знаем, какие причины подвигают тебя обрить голову налысо, — приближающееся лето или подступающая лысина. Мы просто расскажем, как сделать это правильно.

ЭКСПЕРТ: АРТУР ЭКСУЗЯН, ПАРИКМАХЕР, БРАДОБРЕЙ МУЖСКОГО САЛОНА BARBA MOSCA

1 ПОДГОТОВКА

Если ты волосат, сначала придется отрезать шевелюру. Чтобы потом удобно было работать бритвой, ежик на твоей голове не должен быть длиннее 3–4 мм. Как ты этого добьешься — дело твое. Удобнее всего срезать избыток волос машинкой для стрижки. Ну или зови на помощь аккуратную подругу с острыми ножницами. Когда избавишься от шевелюры, рассмотри в зеркало, как у тебя растут волосы, — брить надо будет по росту.

2 ГОРЯЧИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Помой голову (она должна быть чистой, иначе сам понимаешь: маленький порез, попавшая в него грязь, и у тебя вместо гладкой лысины — неприятность). Сделай горячий компресс, чтобы распарить кожу головы и размягчить волосы: замочи небольшое полотенце в кипятке и положи его на череп настолько горячим, насколько сможешь выдержать. Держи компресс, пока не остынет, 1–2 минуты.

3 ПРИВЕТ, КОТОВСКИЙ!

Приготовь свой обычный бритвенный станок с новым лезвием. Глядя на себя в зеркало, нанеси на голову пену для бритья (если пользуешься помазком, держи его теплым в специальной чашке, чтобы он не охлаждал кожу раньше времени). Начинай брить от макушки по росту волос. Закончишь — проведи ладонью по скальпу. Результат неидеальный? Повтори все то же самое, начиная с горячего компресса, только брей уже не по, а против роста.

4 ХОЛОДНЫЙ ФИНАЛ

Смотри, какой ты лысый! Срочно сделай холодный компресс, чтобы кожа успокоилась и раскрытые поры, позволившие скосить волосы под самый корешок, закрылись обратно: замочи полотенце в ледяной воде и потом оставь на голове на 1–2 минуты. Обработай череп бальзамом после бритья и наслаждайся новым обликом. Для поддержания лысого имиджа брить голову нужно раз в пять дней, не чаще.

ПОЛЬЗУЕШЬСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БРИТВОЙ?

Можешь попробовать обрить себя с ее помощью, при этом распаривать кожу головы не нужно. Но результат будет хуже по двум причинам:

1. Электробритвы еще не умеют брить так гладко и чисто, как станок.
2. Электробритва рассчитана на жесткие волосы, и, если у тебя волосики как у младенца, она не справится с задачей так же хорошо, как на лице.

КАК ГОВОРИТСЯ

АРХАРОВЕЦ

Если ты забыл, так называют отчаянных парней, буянов, головорезов. А название, по одной из версий, пошло от фамилии обер-полицмейстера Николая Петровича Архарова (1740–1814), чьи подчиненные наводили порядок чересчур жесткими методами.

УЗНАТЬ ПОДНОГОТНУЮ

Речь идет вовсе не о тех мелочах, которые некто носит под длинными неухоженными ногтями. Выражение подразумевает старинную пытку, когда под ногти подозреваемому загоняли иголки или гвозди, чтобы добиться признания и узнать все, что тот скрывает.

ТУЖУРКА

Как пишет в своем словаре Даль, тужурка — это будничная домашняя одежда барынь. Барынь, увлекавшихся французской речью, добавим мы от себя, ибо в "тужурке" явно слышится французское "тужур" (toujours) — "всегда, постоянно". Тужурка — курточка, которую носят повседневно, всегда.

P.S. ГОВОРЯТ, ЧТО ЛУЧШИЕ ПОМАЗКИ ДЛЯ БРИТЬЯ ДЕЛАЮТСЯ ИЗ СЕРЕБРИСТОЙ ШЕРСТИ БАРСУКА, СТРИЖЕННОГО В ДЕКАБРЕ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

19 вещей, на которые ты потратился зря

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

01 Спойлер на “девяточку”.

02 Малина в феврале и любые несезонные овощи-фрукты. Лучше уж бабушкино варенье — оно как минимум делается из качественных летних ягод.

03 **МЕЛОДИЯ ВМЕСТО ГУДКА.**

04 Дополнительная гарантия от магазина на смартфон. Пленочка на экран.

05 Породистая собака или кошка. 10 тысяч вот за это, ага.

06 **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА. ИЛИ КАКОЙ ТАМ ТРЕНАЖЕР СЛУЖИТ У ТЕБЯ ВЕШАЛКОЙ?**

07 Сервиз как подарок на свадьбу. Да и вообще любой подарок на свадьбу, кроме денег.

08 Бронзовый конь в гостиную.

09 Книга из серии “Как заработать миллион”. С помощью таких книг миллионы зарабатывают те, кто их издает, а не покупает.

10 **БИЛЕТ В БИЗНЕС-КЛАСС НА ВНУТРЕННИЙ РЕЙС.**

11 Коктейль для стриптизерши.

12 Автоправа для твоей женщины.

13 Курсы иностранного языка в том случае, если разговорной практики не предвидится.

14 **КУРОРТНАЯ ФОТОГРАФИЯ С ОБЕЗЬЯНКОЙ.**

15 Маленькие бестолковые бутылочки из мини-бара в отеле.

16 Новый айфон каждый год.

17 Оберег, энергетический браслет, амулет.

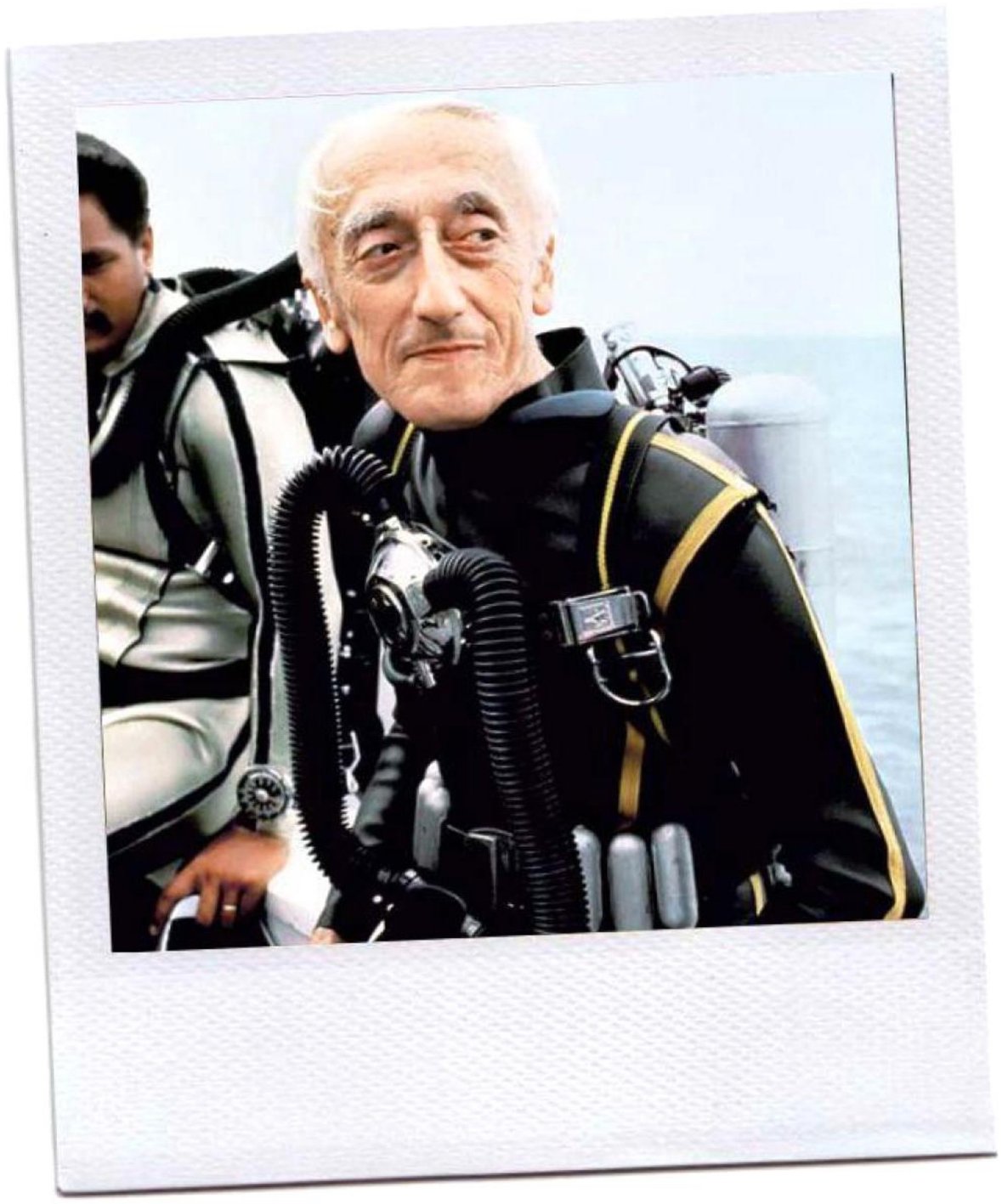
18 **ДИПЛОМ МВА.**

19 Пылесос за $2000.

P.S. КОГДА НАЧНЕТСЯ СЕЗОН ЯБЛОК, ПОКУПАЙ ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ВПЛОТЬ ДО НОЯБРЯ. ОНИ СВЕЖЕЕ, ВКУСНЕЕ И ПОЛЕЗНЕЕ

Жак-Ив Кусто

В июне мы празднуем день рождения исследователя океана и вспоминаем его главные достижения.



1 Испытал акваланг

Раннее утро, лето 1943 года. Кусто приходит на вокзал французского города Бандоль. Повсюду итальянские солдаты. Франция оккупирована, до освобождения еще год. На поезде для Кусто доставили посылку — деревянный ящик, где лежит устройство, с помощью которого можно свободно плавать и дышать под водой. Над этим изобретением он работал вместе с инженером Эмилем Ганьяном. Пройдет несколько десятилетий, и подобными штуками будут повсеместно пользоваться на курортах. Но в те годы это было что-то фантастическое: тогда, если человек и оказывался под водой, то непременно в батискафе или неуклюжем водолазном скафандре, связанном с землей шлангом, по которому идет воздух. По всему континенту гремит война, а француз Кусто испытывает новый для человечества прибор — акваланг. Опускается на дно моря в небольшом заливе Лазурного берега, видит омаров и свою жену Симону, которая плывет где-то у поверхности.

2 Пристально наблюдал за морскими животными

Француз наблюдал за подводным миром бесконечное количество дней, часов и минут. В 1950-х годах у Кусто появился первый экспедиционный корабль, с которого он стал погружаться в пучину, — "Калипсо", переделанный в исследовательское судно из минного тральщика. На суше вспыхивали революции — культурные, сексуальные, военные. Ливерпульская четверка забиралась на вершины хит-парадов, американские военные высаживались в Северный Вьетнам, в продаже появились цветные телевизоры. А где Кусто? Наблюдает за подводным миром. Француз в итоге много чего увидел: например, он первым предположил, что китообразные пользуются эхолокацией — посылают звуковые сигналы на километры и следят за тем, как они отражаются (подобные устройства — гидролокаторы — устанавливают, например, на подводных лодках). "С помощью эхолокации китообразные могут обнаружить пищу, избежать опасности и найти верный маршрут", — заявил Кусто в 1953 году и смахнул муху с левого плеча.

3 Сделал подводный мир популярным

27 марта 1957 года, Голливуд, здание театра "Пантаж". Зрителей, кажется, заворожили — они стоят, бьют ладонью о ладонь и восторженно свистят: только что эти люди заглянули в другую вселенную — в рамках вручения премии "Оскар" здесь показали фильм Жака-Ива Кусто "В мире безмолвия", который тот снимал под водой два года. Статуэтка "Оскар" в номинации "Лучший документальный фильм" уезжает во Францию. За 15 лет до этого Кусто сделал первые шаги к кинопобеде — в 1942 году организовал "Студию научных фильмов Кусто" (которая позже будет называться "Объединенные акулы"). За свою жизнь француз снимет и спродюсирует более сотни фильмов о подводном мире, напишет несколько десятков книг и даст тысячу интервью.

4 Первым пробовал новые технологии

Подводная вспышка, водонепроницаемые фото- и видеокамеры — в разработке всех этих приборов участвовал Жак-Ив Кусто вместе с американским ученым Гарольдом Эджертоном из Массачусетского технологического института. В 1953 году Кусто так заразит американца своим подводным увлечением, что тот до самой старости будет отправляться с ним в экспедиции и тестировать новинки. В последний раз Гарольд поплывет с французом в 1985 году, Эджертону на тот момент будет уже 82.

подводный король
Жак-Ив Кусто. Родился 11 июня 1910 года во французском городе Сент-Андре-де-Кюбзак (регион Бордо). Учился в интернате (отец по работе все время разъезжал по разным городам), позже окончил военно-морскую академию, служил на морской базе в Шанхае. Умер 25 июня 1997 года в Париже.

P.S. КОГДА КУСТО БЫЛО 7 ЛЕТ, ЕМУ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ "ХРОНИЧЕСКИЙ ЭНТЕРИТ", ИЗ-ЗА КОТОРОГО ОН ОТЛИЧАЛСЯ ИЗЛИШНЕЙ ХУДОБОЙ

ФОТО: LEGION-MEDIA

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн

ДАВНЫМ-ДАВНО пришел я на работу в понедельник — и обнаружил странное послание. На пустом листе было написано "мости ход" — и стояла моя подпись. Присмотрелся — и почерк мой! Странное, признаюсь, ощущение: лежит на столе загадочное послание тебе от тебя, которое ты точно никогда не писал. Побежал к другу Собакину — поделиться переживаниями. Он очень обрадовался: это, говорит, ты сам себе из будущего письмо отправил, что-то важное сообщил. Я, конечно, сделал вид, что не верю в такое: "Окстись, дядя, вспомни параллельные миры".

За пару дней до этого происшествия у Собакина зазвонил телефон. "Привет, — пробормотал голос в трубке, — я Владик из параллельного мира..." "Ура! — закричал Собакин, твердо уверенный в существовании всего несуществующего. — Владик, как там? А женщины там есть? А доллар почем?" Собеседник срочно отключился. И только тут до Собакина дошло, что это звонил его шапочный знакомый — ведущий радиопередачи "Параллельный мир".

В общем, ушел я от Собакина в тревожном настроении. Какие ходы мостить, куда? На всякий случай всю работу переделал, со всеми помирился, всем долги вернул. Так и не догадался.

Историю эту я вспомнил не просто так. Вот уже несколько месяцев знакомые одолевают меня ссылками на модные нынче "20 советов 30-летним от 40-летних", "100 советов от 30-летних 20-летним" и т. п. Я, как вежливый человек, все читаю — и ужасаюсь. Да если бы я сам себе такое послал в прошлое, то сроду бы не прислушался ни к одной рекомендации.

Да здравствует ежегодная диспансеризация, алкоголь — яд, секс — не главное в жизни... Друзья мои, вспомните свои двадцать! Или такое: не парься по пустякам, не стесняйся — можно подумать, кто-то воскликнет: "Как же я не догадался!" — и перестанет париться и стесняться. Совет должен быть прост и безальтернативен. Я бы так себе написал:

"Дорогой я двадцатилетний! Поздравляю, ты — балбес. Однако, испытывая при этом теплые родственные чувства, дам тебе несколько жизненно важных рекомендаций. Во-первых, Мишка блефует, у него две пары. Во-вторых, покупай доллары и джинсы впрок — скоро первые подорожают, а вторые перестанут делать вечными. В-третьих, спирт пьют на полувыдохе. Собственно, все.

Да, вот еще друзья просят передать. Учись, собака! Английский, китайский, вождение, курсы кройки и шитья: еще 10 лет — и ты не запомнишь и половины от того, что можешь сейчас. Перебирайся в другие города: с каждым годом это будет сложнее. Уезжай в другие страны — хоть на год, хоть на месяц, — ты вернешься (если захочешь) другим, более свободным человеком. Дети — это очень-очень круто — годам так к тридцати. Бокс полезен для душевного здоровья: собаки и гопники чувствуют, когда их не боятся. Не запивай, а закусывай. Не радуйся легкой работе, от нее ни денег, ни толку. Не откладывай дела на половине — не доделаешь. Не бойся терять вещи, деньги, работы — через 10 лет ты уже не сможешь себе такого позволить. Сексуальный опыт пригодится в семейной жизни. Не опохмеляйся утром. Покупай только хорошую обувь. Читай, потом будет некогда. Работай утром — успеешь вдвое больше".

Что до таинственного послания, которое я давным-давно обнаружил на рабочем столе, то вскоре меня осенило: это же я в пятницу, будучи сильно нетрезв, оформлял заявку на охрану: "В рамках производственной необходиМОСТИ прошу предоставить проХОД на рабочее место следующим сотрудникам... Число, ПОДПИСЬ". Видимо, и сам не заметил, что пишу на двух листах! Большая часть заявления ушла на пост (интересно, что там подумали?), а меньшая осталась лежать на столе. ■

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Возможно ли, что когда-нибудь ты сможешь отправлять письма в прошлое? Вряд ли. Как бы нам ни хотелось мириться со скучной реальностью, однако вот факт: британский физик-теоретик Стивен Хокинг экспериментальным путем доказал невозможность путешествий во времени. В июне 2009-го ученый закатил вечеринку с канапе и шампанским в одном из залов Кембриджа, а приглашения на торжество, с указанием времени и географических координат, разослал по всему миру уже по его окончании. Несколько приглашений Хокинг даже бережно законсервировал, рассчитывая, что их обнаружат наши потомки через столетие-другое, когда наука шагнет далеко вперед и, возможно, позволит людям путешествовать во времени. Но усилия оказались тщетны, и всю вечеринку Хокинг просидел в зале один. Можешь посмотреть на запись эксперимента своими глазами — просто набери на YouTube "Эксперимент Хокинга".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

P.S. "ВОЗРАСТ — ЭТО ТО, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ В НАШИХ МЫСЛЯХ. ЕСЛИ ВЫ О НЕМ НЕ ДУМАЕТЕ — ЕГО НЕТ" (МАРК ТВЕН)

ПОСМОТРЕТЬ

С 5 ИЮНЯ*

“Грань будущего”

Сценарный кризис в Голливуде, похоже, разгорелся не на шутку: теперь в ход пошла манга. Итак, Земля почти уничтожена инопланетянами под руководством командиров-телепатов. Герой Тома Круза, брошенный в бой, сразу погибает, но погибает вместе с пришельцем, в результате чего “просыпается” в начале и снова вступает в бой, и снова погибает, чтобы проснуться... Просто день сурка посреди крови, пота и слез.

С 5 ИЮНЯ

“Волки”

Восемнадцатилетний красавчик Кайден, капитан студенческой команды по футболу и любимец девушек, однажды ночью просыпается и понимает, что убил своих родителей. Потому что он — оборотень. В ужасе он убегает в окутанный тайнами городок Волчий Хребет и совершает попытку самоидентификации. “Трудно быть волком” от автора сценария “Людей Икс”.

С 26 ИЮНЯ

“Трансформеры: Эпоха истребления”

Очередное продолжение грохочущего дорогостоящего и почему-то безумно увлекательного дурдома про войну автоботов и десептиконов. Гигантские инопланетные парни покинули Землю, но зло пришло откуда не ждали. Значит, взрывов и грохота будет еще больше. Как пел БГ, “на битву со злом взвейся, сокол, козлом”.

ПОСЕТИТЬ

30 МАЯ — 1 ИЮНЯ

Race Horizon Park 2014

Киев

Традиционная велогонка в честь Дня Киева плавно переросла в международные соревнования, состоящие из трех однодневных гонок (30 мая — в Голосеевском районе, 31 мая — в центре Киева, 1 июня — в Соломенском районе) и Всеукраинского велопарада, который проколесит от Софийской площади до парка Дружбы народов 31 мая.

7–9 ИЮНЯ

Goverla Race

Карпаты, с. Лазещина, Козьмещик

Если, поднимаясь на Говерлу с тяжелым рюкзаком, ты мечтал о том, чтобы взбежать на вершину быстроногой ланью без лишнего балласта, твоя мечта близка к воплощению. Достаточно принять участие в первом забеге на наивысшую гору Украины. К твоим услугам две дистанции: 8 км (Козьмещик — г. Говерла) и 16 км (Козьмещик — г. Петрос — г. Говерла). Подругу тоже бери с собой — у дам отдельный набор медалей. Кстати, всего призовых мест 12 (по 3 для каждого пола в каждой категории).

ПОСЛУШАТЬ

17 ИЮНЯ

Tori Amos

Киев, МЦКИ “Октябрьский”

Тори Эймос в Киеве — это событие из категории “очевидное — невероятное”. В это невозможно поверить, пока не увидишь собственными глазами. Впрочем, на ее концертах достаточно ушей — по сцене она не прыгает, наряды каждых три песни не меняет. Зато поет и играет так, что мурашки у тебя со спины не слезут до самого окончания ее выступления.

19 ИЮНЯ

“Брати Гадюкіни” — Made in Ukraine

Киев, Sentrum

Ветераны украинского рока представляют новый альбом — без нового вокалиста, потому что Кузю заменить невозможно, но в старом составе. Сходи, проверь, что получилось.

26–27 ИЮНЯ

Park Live Kiev

Киев, Stereo Plaza

Пусть тебя не удивляет, что фестиваль с таким названием будет проходить не под открытым небом, а в стенах клуба — в удивительное время живем как-никак. А в остальном фестиваль многообещающий. 26 июня состоится концерт южноафриканских контркультурных рэперов Die Antwoord (в какой форме на данный момент ягодичные мышцы Йоланди, мы не в курсе). А 27-го будет хардкор, только хардкор — Deftones, Wolfmother и Enter Shikari в один день и на одной сцене.

ПОИГРАТЬ

Sniper Elite III

Платформы: PC, PS4, PS3, Xbox One, Xbox 360

Если компьютерные стрелялки всегда казались тебе слишком легкомысленными, попробуй Sniper Elite: перед тем как спустить курок, здесь нужно учесть массу тонкостей, включая направление ветра. Герой отправляется в Северную Африку, чтобы саботировать операции фашистских войск и устранять нацистских шишек. Станешь ночным кошмаром для нацистов? Релиз игры — 27 июня.

EA Sports UFC

Платформы: PS4, Xbox One

Под крылом Electronic Arts перезапускается серия Ultimate Fighting Championship. Релиз обещает быть ярким — спасибо новому графическому движку. Все выглядит настолько реалистично, словно лупишь реальных людей. Так и есть: все участвующие в игре бойцы один в один похожи на живых прототипов (включая технику боя). Пот, кровь, мордобой! В продаже с 17 июня.

P.S. 7–9 ИЮНЯ НА ТРУХАНОВОМ ОСТРОВЕ ПРОЙДЕТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ЭЛЕКТРОННОЙ МУЗЫКИ OSTROV

ФОТО: LEGION-MEDIA

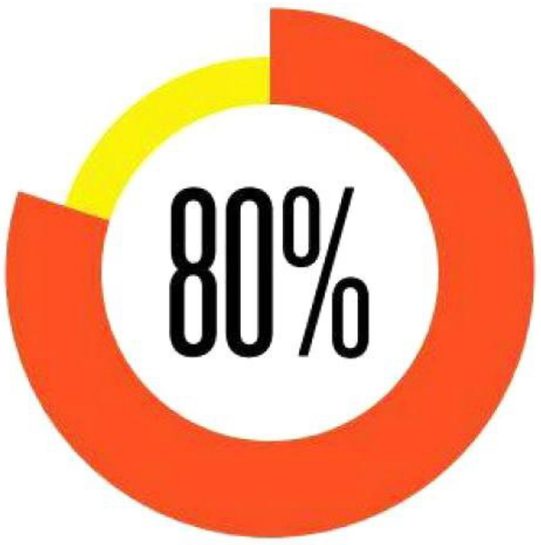
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс №1

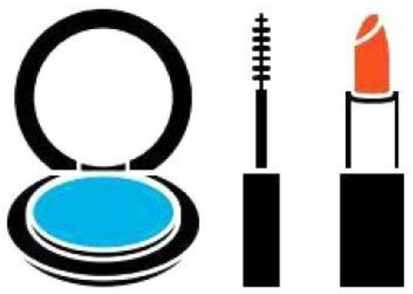
ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

ШОПИНГОМАНИЯ

ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО, НАВЯЗЧИВОЕ СТРЕМЛЕНИЕ ПОКУПАТЬ ВСЕ И ВСЕГДА. ТЫ-ТО УМЕЕШЬ СОРИТЬ ДЕНЬГАМИ С УМОМ, НО ТОЖЕ НАВЕРНЯКА ТРАТИЛСЯ НА БЕСПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ. ПРОВЕРЬ СЕБЯ — НА СТР. 27



МУЖЧИН К 70 ГОДАМ ЛЫСЕЮТ. ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛ БЛЕСНУТЬ ГОЛОВОЙ БЕЗ ВОЛОС ПРЯМО СЕЙЧАС, СДЕЛАЙ ЭТО ПРАВИЛЬНО. ИНСТРУКЦИЯ — НА СТР. 26

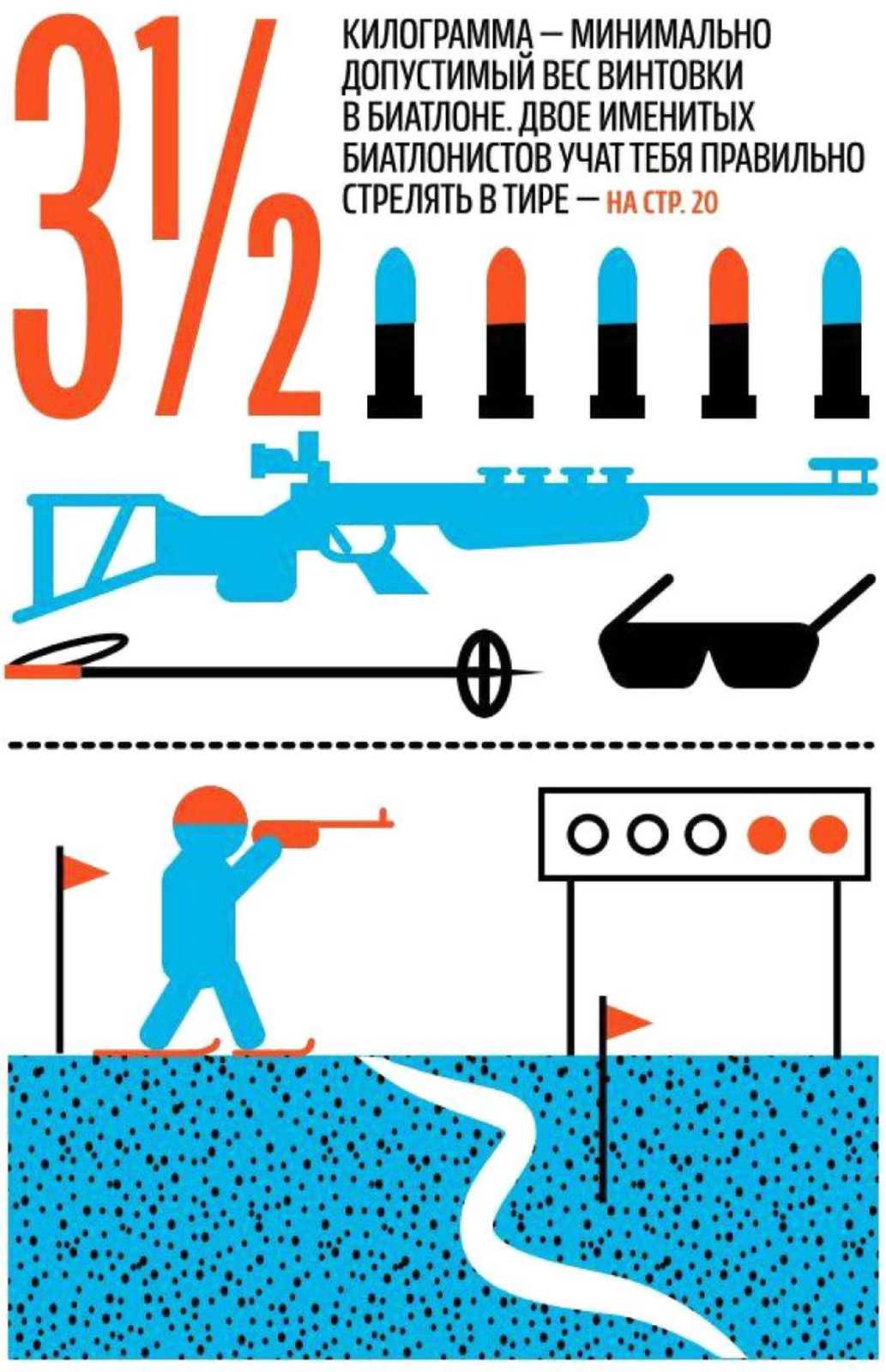


90

ПРОЦЕНТОВ ЖЕНЩИН НЕДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ ФИГУРОЙ. 1 РАЗ В 15 МИНУТ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКАЯ ЖЕНЩИНА ДУМАЕТ О НЕСОВЕРШЕНСТВЕ СВОЕГО ТЕЛА. КАК НЕ ДАТЬ ЕЙ УСОМНИТЬСЯ И В ДРУГИХ ЕЕ КАЧЕСТВАХ — ЧИТАЙ НА СТР. 22

3½

КИЛОГРАММА — МИНИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС ВИНТОВКИ В БИАТЛОНЕ. ДВОЕ ИМЕНИТЫХ БИАТЛОНИСТОВ УЧАТ ТЕБЯ ПРАВИЛЬНО СТРЕЛЯТЬ В ТИРЕ — НА СТР. 20



106,7

САНТИМЕТРОВ — МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ ДЛИНА БИТЫ В БЕЙСБОЛЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НА ТЕБЯ НАПАДАЕТ ПРИДУРОК С ТАКИМ ДЛИННЫМ ОРУЖИЕМ В РУКАХ, — ЧИТАЙ НА СТР. 23

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ВАСИЛИЙ ГАЛАКТИОНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АННА РОСЛЯКОВА

А ЧТО ВЫБЕРЕШЬ ТЫ?

Я завязал с наркотиками и выпивкой по самой распространенной причине: жена пригрозила разводом. Но иногда мне кажется, что развод был хорошей идеей.

Я НИКОГДА НЕ ВИДЕЛ ЕГО ДНЕМ. Он появлялся после заката, как персонаж старых фильмов “нуар”: лицо спрятано за дымом сигарет, движения лаконичны, намерения ясны. Вся его фигура выражала один вопрос: сколько баров мы сегодня обойдем?

С тех пор прошло уже 10 лет, и теперь у меня все по-другому. День заполнен работой и заботами о двух сыновьях, вечер проходит в компании лучшей из женщин — моей жены, конечно. Когда лучи заходящего солнца проникают сквозь большое окно на кухне, мы садимся ужинать. Я накалываю на вилку равиолину и отправляю ее в рот. Соус просто отличный.

И тут, откуда ни возьмись, появляется тот темный призрак: бывший я.

– Это твой третий бокал вина? — то ли спрашивает, то ли обвиняет он.

– Второй, — поправляю я.

Хотя, если честно, это второй с половиной. (Он преувеличивает, я отрицаю очевидное — как в те времена, когда я бухал.)

– А, маленькие хитрости. Прям как в те времена, когда ты бухал.

Он звонко бросает нож на край тарелки, я перехожу на минералку.

Но темная тень никуда не уходит, и вечер теряет очарование. В голову лезут воспоминания.

ВОТ ВАНЯ В ЗАДУМЧИВОСТИ ПРОХОДИТ ПАРУ шагов вперед, руки в карманах куртки, а я стою под пронизывающим январским ветром. На перекрестке он машет рукой, тормозя такси, и мы едем в его съемную квартирку.

Я нажимаю кнопку на мобильнике: половина второго. Ночи, конечно. Последние пять часов я был вне зоны действия сети, наполняя голову неразбавленным виски в приветливой распивочной. Жене я сказал, что буду дома до полуночи.

Ваня роется в кармане, достает что-то, прикрывая рукой. Огонек, быстрая затяжка. Он передает мне стеклянную трубочку. Я проделываю все, пока мы проезжаем темную подворотню. Кис-

лый дым обволакивает глотку. И откуда ни возьмись появляется бодрость…

Когда его подруга ушла к инвест-банкиру, Ваня пустился во все тяжкие. А я и рад был сопровождать его, каждый раз оставляя свою относительно новую жену в компании вчерашних макарон и кота породы британец. У меня было оправдание: я томился на офисной работе. В конце типового нудного дня в моем уголке конторы появлялся Ваня и спрашивал, не хочу ли я пропустить по кружечке пива. Я хотел, конечно.

За пивом следовали пять (ок, семь) порций виски. Домой я заваливался после двух ночи и с ухмылкой воспринимал ссылку на диван в гостиной. Следующим утром, страдая от кошмарного похмелья, я вымаливал прощение у жены: “Это никогда больше не повторится. Обещаю”. Но как только звонил Ваня (“Чувак, все осточертело, давай пропустим по паре “Маргарит”) — я всегда отвечал согласием.

…В ПОДЪЕЗДЕ ПАХНЕТ СТАРУШКАМИ
и вчерашним борщом. Мы поднимаемся в отчаянно гремящем лифте на шестой этаж. Садимся, как обычно, на кухне. Он достает зеркальце и кредитку, разделяет порошок на полоски, втягивает их ноздрями, прерывая разговор долгими паузами. Его зрачки расширяются. Потом наступает моя очередь, потом снова его. А часовая стрелка миновала 2, потом 3, потом 4…

Я тихонько открываю входную дверь и пробираюсь на кухню, но тут же роняю ключи. Как в замедленном полусне, я смотрю, как связка, кувыркаясь, летит на пол. Красные цифры на плите показывают 5:20. И тут я чувствую железную хватку на плече. Ее речь монотонна, как глас Божий из Ветхого Завета. Ее голос полон гнева и жажды мести.

– Ну и что ты можешь сказать?

Лучшая защита — это нападение. Я оттолкнул ее руку и повернулся. Бежевый махровый халат, заплаканное лицо.

– Дорогая, — сказал я твердо, — зачем ты усложняешь?

– Усложняю? Да я морги обзванивала, думала, с тобой что-то случилось!

Она взмахивала руками на каждом слове. А вдруг частичка обаяния, каковое демонстрирует Ваня, поможет и мне? Я выдавил из себя улыбку и попытался обнять жену: “Милая…”

Она ударила меня коленом в живот. Из глаз посыпались искры. Я оттолкнул ее. Она сгруппировалась и ударила меня в живот с другой ноги. Еще одна вспышка боли. Она развернулась и ушла в спальню.

Три часа спустя, когда она приняла душ и ушла на работу, я оставил насквозь лживое сообщение на автоответчике босса и вернулся в забытье. Потом очнулся от того, что раскалывалась голова. Пара таблеток аспирина и стакан воды помогли мне заснуть опять. Меня разбудил звук поворачивающегося в замке ключа.

И ТУТ Я ЧУВСТВУЮ ЖЕЛЕЗНУЮ ХВАТКУ НА ПЛЕЧЕ. ЕЕ РЕЧЬ МОНОТОННА, КАК ГЛАС БОЖИЙ ИЗ ВЕТХОГО ЗАВЕТА

ОНА ВОШЛА В СПАЛЬНЮ И СЕЛА РЯДОМ.
Спина прямая, губы поджаты.

– Ну все, — сказал я. — Никаких больше вечеринок с Ваней.

Она смотрела на меня не отвечая.

– Да я сам этого хочу, — продолжил я. — Сколько можно маяться этими похмельями?

– Ты прогулял работу, — сказала она. — Ты просто неудачник.

Я вымучил какое-то подобие улыбки, представив, как она пишет пальцем букву “Н” у меня на лбу. Но она так не сделала. Она просто смотрела на меня.

– Не называй меня неудачником.

– Но ты и есть неудачник. Чертов лузер.

Эти два слога ужалили огнем.

– Ну ладно, — выдавил я, хорошенько осмыслив ситуацию. — Я завязываю.

ТЕПЕРЬ, КОГДА Я ВСПОМИНАЮ ЭТОТ РАЗГОВОР, становится очевидно, что он изменил траекторию моей жизни. Эти перемены вернули меня к реальности — и дали в конце концов жизнь моим двум сыновьям.

Впервые в истории я сдержал слово. Я сменил работу. Я “расстался” с Ваней. Перестал хмуриться и париться. Моя жена выбросила в мусорное ведро бумаги о разводе, которые подготовил ее знакомый юрист. Сейчас я, бывает, захожу в бар с коллегами, но ограничиваюсь одной порцией виски и прихожу домой до ужина — с ясной головой и улыбкой на лице.

Но все не так уж просто. Соблазн сорваться возникает постоянно. В конце концов, я мужчина, то есть я не люблю, когда кто-то ограничивает мою свободу. И я генетически склонен скорее к диким загулам и насилию, чем к мимими розовым соплям с примерной семьей. Прошлой осенью мы с женой шли по знакомой улице, и я вдруг так сильно и неожиданно почувствовал вкус порошка в носу, что даже остановился. Жена продолжала идти вперед, помахивая пакетом с баклажанами, не подозревая, что на долю секунды у меня возникло безумное желание бежать к Ване за дозой.

Но и это прошло. У меня теперь много ограничивающих факторов. Сумасшедшее расписание моих детей держит меня на поводке, и я даже не подвергаю сомнению, что должен все это делать. Я получаю острое удовольствие от разговоров с моими мальчиками, особенно когда слушаю, как они пробуют на вкус новое слово, услышанное в школе. И да, мне нравится, как моя жена готовит соус песто.

Но что-то каждый раз возвращает меня назад. В висок стреляет от воспоминания о похмельях. Я смотрю в угол — там всегда стоит он, тот бывший я. Жена берет меня за руку. Я знаю, она боится, что моя темная половина проснется после десятилетнего покоя. Да я и сам боюсь. Если жена куда-то денется — а ведь в жизни всякое может быть, — мой бывший я гарантированно вернется на сцену.

И вот что с этим поделать? ■

Наш человек

ТЕКСТ:
ТРЕВОР ТИМЕ

ПИПЕЦ ГОДЗИЛЛЕ

Кинокарьера Аарона Тейлора-Джонсона — это история превращения от природы худого юноши в мускулистую машину по уничтожению киношных суперзлодеев. Узнай, как ему это удалось, и примени опыт Аарона в своих тренировках.

ФОТО: MATTHIAS VRIENS-MCGRATH

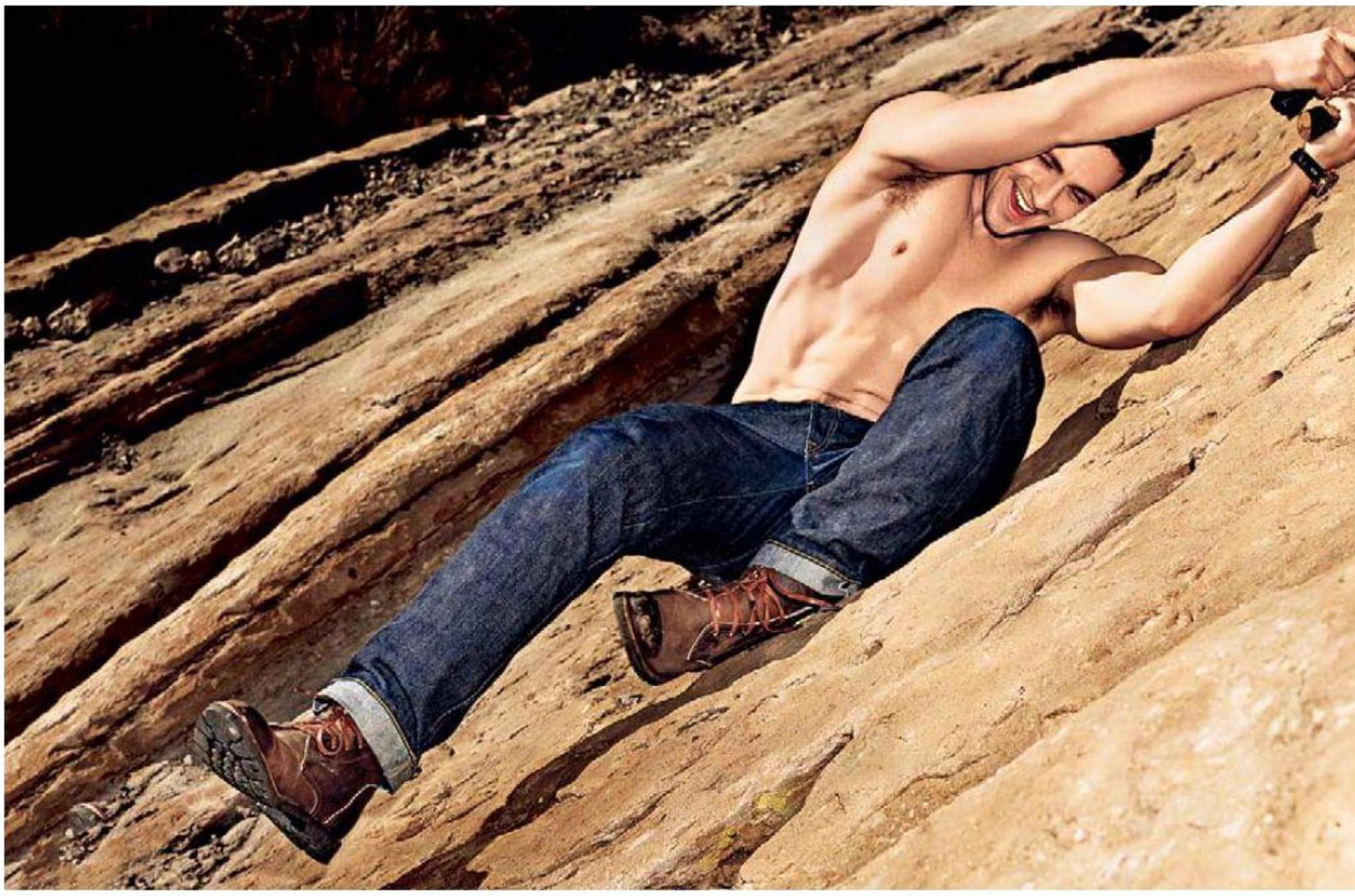
ВО ВРЕМЯ СЪЕМОК В ФИЛЬМЕ “Пипец-2” Аарону Тейлору-Джонсону пришлось серьезно поработать не только перед камерой, но и в спортивном зале. А теперь приготовься — если ты не видел этот киношедевр, следующее предложение заставит тебя поднять брови. По сценарию Пипца берется тренировать повзрослевшая Убивашка с фирменной фиолетовой прической, та самая дочка Папани, которая стала супергероиней благодаря упорной работе в спортзале, так как никаких сверхчеловеческих способностей у нее нет. Вдохновленный ее примером, экранный герой Тейлора-Джонсона начинает трудиться над своим телом с энергией настоящего супермена и, в общем-то, им и становится.

Но в кино-то это просто, а вот в реальности задача по трансформации тела Аарона из состояния “дрыщ” до кондиций, достойных Брэда Питта в “Бойцовском клубе”, казалась практически невыполнимой, ведь на нее в съемочном плане было выделено всего 4 недели. В итоге, чтобы справиться с заданием, тренер Тейлора-Джонсона — Рикки Тот — разработал план тренировок, которому из-за его интенсивности тоже подходят названия “убивашка” и “пипец”.

В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО МЕСЯЦА АКТЕР 6 дней в неделю работал в зале с тяжестями, используя крайне эффективные, но одновременно изматывающие методы: немецкий объемный тренинг (10 подходов по 10 повторов на главные мышечные группы) и обратную пирамиду (с каждым подходом количество повторов уменьшается, а вес одновременно увеличивается). В качестве активного восстановления между подходами Тейлор-Джонсон занимался с тренером по ММА.

Станиславский наверняка заулыбался бы в гробу, узнав, с какой самоотдачей юный актер работает над ролью. А ведь мы еще не успели рассказать Константину Сергеевичу о том, что каждое утро у Аарона в этот тренировочный период начиналось не с завтрака, а с кардио и упражнений для развития мышц кора — в его организме не должно было остаться ни грамма жира, который мог бы помешать зрителям лицезреть мощную мускулатуру Пипца.

О ПРЕВРАЩЕНИИ ААРОНА из хрупкой гусеницы в мускулистую рельефную бабочку мы выскажемся со всей определенностью: это тело уже не мальчика, но мужа. Причем мужа в прямом смысле слова: в перерыве между съемками первого и второго “Пипца” Тейлор-Джонс успел жениться на известной художнице и режиссере Саманте Тейлор-Вуд и стать отцом четырех детей: он удочерил двух детей Саманты от прошлого брака, а двух она ему родила. Возможно, во взрослении парня сыграл



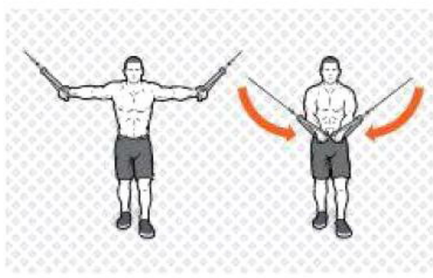
свою роль и тот факт, что жена в два раза его старше: ему 23, ей — 46. Как бы то ни было, Тейлор-Джонсон считает себя созревшим для таких отношений, и семейная жизнь ему нравится больше, чем бесконечная череда вечеринок, на которые он тратил все свободное время, когда был холостяком.

Теперь же времени на гулянки у него нет. И причина не только в подгузниках и супружеском долге. Если ты уже посмотрел новую версию "Годзиллы", в которой Аарон сыграл главную роль (нет, не ящера-мутанта, а офицера ВМС США Форда Броди, которому перебежало дорогу гигантское земноводное), то наверняка заметил, что актер стал еще больше. Твои глаза тебя не подводят: готовясь к съемкам этого фильма, Тейлор-Джонсон снова заперся в спортзале и нарастил еще 7 кг мышечной массы на свое уже и без того достаточно раскачанное тело.

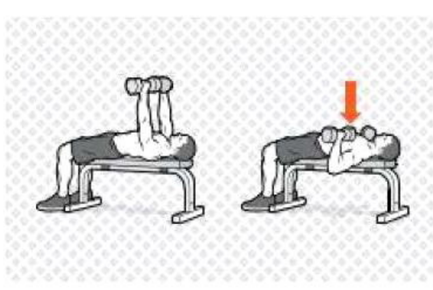
НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО ААРОНА тут же пригласили сниматься в новых "Мстителях" (выход на экраны запланирован на 2015 год), где ему досталась роль супергероя по имени Ртуть. Вот так этот актер за без малого пять лет прошел путь от карикатурного заморыша в зеленом костюме Пипца до реального героя боевиков, которому не стыдно пожать штангу и Джейсону Стэтхэму. Его актерская и мышечная гипертрофия достойна стать источником вдохновения для всех хардгейнеров Земли, а также тех, кто считает, что появление детей, желание ходить по вечеринкам или карьерные дела — повод прогуливать тренировки. ■

БОЛЬШЕ НЕБА

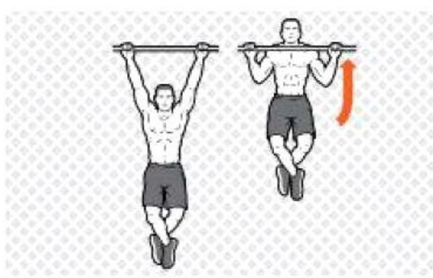
Что мужчина может противопоставить 100-метровому ящеру? Как всегда, только свое мускулистое тело. Правда, в этом случае мышц должно быть по-настоящему много. "На съемках фильма "Пипец-2" я весил 80 кг, — говорит Тейлор-Джонсон. — Для съемок в "Годзилле" я раскачался до 87 кг". Чтобы добиться этой цели, Аарон стал меньше внимания уделять кардио, нажал на калории и в зале перенес основной акцент на работу с большими весами. Хочешь тренироваться, как борец с монстрами? Примерь на себя эту антигодзилльную тренировку.



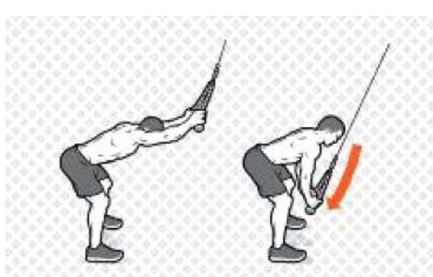
Кроссовер
Это твой разогрев. Возьми ручки блочного тренажера, отведи руки в стороны и займи позицию, как на картинке. Своди руки по дуге так, чтобы они коснулись друг друга. Сделай 3 подхода по 10 повторов.



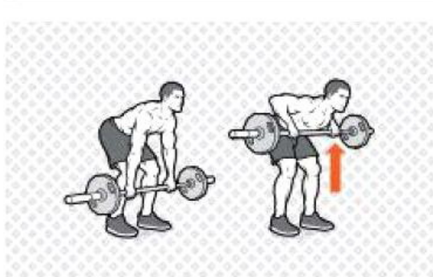
Жим гантелей на скамье лежа
Ляг на скамью, гантели держи над собой так, чтобы грифы были в одну линию. Опусти их по бокам от груди, как на рисунке. Затем быстро вернись в исходное положение. Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов.



Подтягивания широким хватом
Возьмись за перекладину прямым хватом, кисти шире плеч. Подтянись, коснувшись турника грудью. Выдержи паузу, потом медленно опустись. Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов.



Пуловер
Возьмись за ручки кабельного тренажера и наклони торс до параллели полу, немного согнув ноги в коленях. Подтягивай ручки к коленям. Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов.



Тяга штанги в наклоне
Возьми штангу верхним хватом, кисти шире плеч, и наклони торс до параллели полу. Тяни штангу к верхней части живота. Сделай 3–4 подхода по 10–12 повторов.

ПЛЕНИТЕЛЬНЫЙ ИЗГИБ... ЭКРАНА

ОДНА БУКВА СПОСОБНА ИЗМЕНИТЬ МНОГОЕ. ДОСТАТОЧНО СРАВНИТЬ FHD (FULL HIGH DEFINITION — ПОЛНОЕ ВЫСОКОЕ РАЗРЕШЕНИЕ) С UHD — ULTRA HIGH DEFINITION, ИЛИ СВЕРХВЫСОКОЕ РАЗРЕШЕНИЕ.

Если эту букву условно перевести в цифры, то разрешение экрана телевизора UHD превосходит аналогичный показатель устройства с качеством Full HD минимум в 4 раза. Что может быть безупречней с точки зрения изображения на экране? Изогнутые телевизоры Samsung Curved UHD TV.

Плоское больше не в моде — да здравствует изгиб! Изогнутая форма панели в сочетании с изображением сверхвысокой четкости по технологии UHD заставит тебя по-новому взглянуть на просмотр видеоконтента дома — эффект присутствия с полным погружением гарантирован, к тому же без всяких дополнительных устройств! Более широкий угол обзора вследствие изгиба панели создает эффект панорамы, визуально увеличивая монитор, и делает просмотр одинаково комфортным для всех членов собравшейся у “голубого экрана” семьи независимо от их удаленности от телевизора.

Инженеры Samsung разработали дисплеи с оптимальным для человеческого глаза радиусом кривизны — 4200R, что обеспечивает наилучшее качество просмотра благодаря уменьшению искажений. А в сочетании с фирменными технологиями Samsung Auto Depth Enhancer и Samsung PurColor эта модель порадует тебя кинематографическим качеством картинки. Какая бы диагональ экрана ни была у твоего изогнутого телевизора Samsung Curved UHD TV — 78, 65 или 55 дюймов, — изображение тебя не разочарует. Причем независимо от источника, ведь четырехшаговое масштабирование — преобразование контента более низкого качества в формат UHD — позволит получить картинку максимально возможного качества, избавив тебя от проблем при просмотре твоей фильмотеки.

Уже знакомая пользователям технология постоянной эволюции Samsung FUTURE READY гарантирует, что ультрамодный изогнутый телевизор Curved UHD TV будет поддерживать все новые функциональные возможности, которые появятся в будущем, и не потеряет своей привлекательности. Так что можешь считать его не просто телевизором, а своего рода инвестицией. К тому же Curved UHD TV успешно продолжает линейку Smart TV — к примеру, функция Multi-Link Screen позволяет разделить экран на две части и параллельно с просмотром телепередач использовать веб-браузер и другие приложения. Изогнутость затягивает, не правда ли?

ТЕКСТ:
ПЕННИ ДЭВЕНПОРТ,
КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

ПОРА ВАЛИТЬ?

Рано или поздно все подумывают о том, чтобы сменить работу (а то и вообще сферу деятельности). Давай разбираться: не пришло ли время писать заявление по собственному желанию?

НУ, КАК ПРОШЕЛ РАБОЧИЙ ДЕНЕК?

ДЕНЕК?! ДА У МЕНЯ ВЕСЬ МЕСЯЦ КАКОЙ-ТО АД НА РАБОТЕ!

СПАСИБО, ПРЕКРАСНО

БУДЬ В СЕДЛЕ

Не становись слишком уж умиротворенным и самодовольным. Держи нос по ветру и не забывай: всегда есть пространство для маневров и для движения вперед и вверх.

ЭТОТ (ФАМИЛИЯ БЕСТОЛКОВОГО КОЛЛЕГИ) ОПЯТЬ ДЕЙСТВОВАЛ НА НЕРВЫ!

ЭТО ПТИЦА ВЫСОКОГО ПОЛЕТА?

АГА, НЕ КАЖДЫЙ С НИМ И ЗНАКОМ

ЗАПИСЫВАЙ

Веди дневник его поступков. Фиксируй, что и когда он сделал назло тебе и работе, и, если тенденция сохранится, поделись информацией с вышестоящим начальством.

ЭТО КТО-ТО ИЗ НИЖЕСТОЯЩИХ?

ДВУМЯ СЛОВАМИ: ПРИНЕСИ-ПОДАЙ

НЕ БЕРИ В ГОЛОВУ

Научись не замечать того, кто тебя бесит. Ты абсолютно ничего не выиграешь от мелкотравчатых разборок с теми, кто ошивается ниже тебя на карьерной лестнице.

НАЛАЖИВАЙ ПОЛЕЗНЫЕ СВЯЗИ

НЕ УПУСКАЙ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Поддерживать полезные знакомства необходимо. Но если в твоем понимании это сводится к тому, чтобы случайно встретить старого приятеля и угостить его кружкой светлого, то знай: ты отстал от жизни. В XXI веке намного эффективнее работает метод двадцати звонков.

01 Составь список из 20 человек, с которыми ты хотел бы встретиться, поговорить о том о сем (речь о деловых знакомствах).

02 Позвони каждому или напиши на e-mail. Предложи пообщаться за чашкой кофе. Или на тренировке. Или за пивом. Кому что ближе.

03 Подготовься к каждой встрече: заранее придумай пять тем для разговора (и лучше пусть они будут связаны с той отраслью, в которой твои знакомцы работают). Но начинай с каких-нибудь общих дел: погода, парковка.

04 А потом вверни что-нибудь вроде: “Кстати, хотел узнать твое мнение. Я вот подумываю, возможно, заняться чем-нибудь новым. Имеет ли смысл искать что-нибудь интересное в твоей сфере?” И выдай парочку подготовленных фактов-соображений. Тебя запомнят — на всякий случай. Соображающие парни всегда были в цене.

ПОТОМУ ЧТО...

ОНИ ОБЯЗАНЫ ПОВЫСИТЬ МНЕ ЗАРПЛАТУ!

КОГДА ТЕБЕ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ ПОВЫШАЛИ ЗАРПЛАТУ?

БОЛЬШЕ ДВУХ ЛЕТ НАЗАД

ДАВАЙ ПОВЫСИМ ТЕБЕ ЗАРПЛАТУ

ЗАСТАВЬ РАБОТОДАТЕЛЯ ШЕВЕЛИТЬСЯ

Больше денег платят на высоких должностях. Если в твоем послужном списке на порядок больше удач, чем провалов (совсем не ошибается тот, кто совсем ничего не делает), ты имеешь полное право идти и торговаться. Для начала, конечно, следует прощупать почву, поэтому во время неформального разговора с начальством обмолвись, что ты ожидаешь какого-то логического развития карьеры. Чем неожиданнее будет твой ход, тем лучше. И если босс действительно замнется с ответом, продолжай, но мягко: как он думает, есть ли у тебя потенциал и шансы? Суть в том, что заговорить о твоем возможном продвижении должен он, а не ты. Сказано? Жди дальнейших указаний сверху. Ничего не могут тебе сейчас предложить? Ну и ладно, зато ты только что обезопасил себя перед следующей так называемой оценкой персонала (это когда весь штат, грубо говоря, проверяют на соответствие занимаемой должности). И помни главное: в серьезном месте с серьезной оплатой труда тебе не повысят з/п, если ты не станешь делать на 20% больше, чем раньше. Так что будь готов объяснить, за что ты хочешь больше денег. Чем больше у тебя доказательств, тем скорее ты выиграешь это дело.

МЕНЬШЕ ДВУХ ЛЕТ НАЗАД

ВЫЖИДАЙ

Время сейчас нестабильное (да и когда оно таким было?), поэтому ожидать ежегодной прибавки — пусть даже и за прекрасную работу — не приходится. Однако правила хорошего рабочего тона позволяют тебе закидывать удочку уже спустя 18 месяцев после последнего повышения оклада.

ПОСЛЕДНИЙ РАЗ МНЕ БЫЛО ТАК СКУЧНО, КОГДА Я В ДЕВЯТОМ КЛАССЕ ЧИТАЛ УЧЕБНИК ФИЗИКИ

РАБОТА НЕ ЗАТЯГИВАЕТ, КАК ПРЕЖДЕ

И ПОЧЕМУ ЖЕ, ПОЗВОЛЬ СПРОСИТЬ?

Я В ЭТОМ ДЕЛЕ 10 ЛЕТ (ПЛЮС-МИНУС). Я ПОПРОБОВАЛ ВСЕ ЧТО МОЖНО

И КАКОВА ЖЕ ТВОЯ КВАЛИФИКАЦИЯ?

ПОХОЖЕ, МНЕ ПЕРЕСТАЛО НРАВИТЬСЯ ТО, ЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ

ОБЫЧНО ПРО ТАКИХ, КАК Я, ГОВОРЯТ: ПРОФЕССИОНАЛ

Я, ЧТО НАЗЫВАЕТСЯ, И ШВЕЦ, И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ. НО КОЕ В ЧЕМ УСПЕЛ ПОДНАТОРЕТЬ

НЕ ПОРА ЛИ ЗАТЕЯТЬ СВОЕ ДЕЛО?

РАБОТАЙ САМ НА СЕБЯ, ЭТО ВЫГОДНО

Возможно, для тебя настало время пуститься в одиночное плавание. Ты горько усмехнешься: в экономике черт-те что происходит, внешняя политика лишь подливает масла в огонь, и вообще все говорят о грядущем кризисе. Но есть и альтернативная точка зрения: кризис — это ситуация, которая требует инъекции новизны и нестандартности в экономику. Вдруг именно тебя сейчас и не хватает? Задай себе пять вопросов:

01 Чем я буду заниматься?
02 Где и кому это может понадобиться?
03 Потребуется ли помещение?
04 Смогу ли я профинансировать свое дело сам?
05 Когда я получу первую прибыль?

Действуй, исходя из ответов. Найди партнера. Может показаться, что второе лицо в деле — это 50% (или как договоритесь) упущенного дохода, но на самом деле это, скорее всего, залог того, что твой бизнес без критических потерь переживет первый год — самый важный, самый сложный. Ведь партнер, как и ты, заинтересован в том, чтобы дело не прогорело. А как говорится, одна голова — хорошо, а вдвоем — веселее.

ОБНОВИ РЕЗЮМЕ И ИЩИ РАБОТУ

ТЫ — ВОСТРЕБОВАННАЯ РАБОЧАЯ СИЛА

У тебя есть опыт, и это твой козырь. Вот тебе простейший тест для начала: обведи ручкой понятия, с которыми ты уже знаком, и пойми, в какой сфере ты бы тоже прижился.

ПРОИЗВОДСТВО Контроль качества; IT; тайм-менеджмент; работа в коллективе; эксплуатационные расходы, техобслуживание; планирование и технологический контроль.

СТРОИТЕЛЬСТВО IT; закупки, снабжение; проектная смета; система автоматизированного проектирования; перевозки; логистика.

ГОССЛУЖБА IT; математическая грамотность; информация; исследовательская работа; коммуникация; организаторские навыки; менеджмент; управление.

ФИНАНСЫ IT; математическая грамотность; знание языков; управление; бухгалтерия; организаторские навыки; обработка данных.

И не забывай пользоваться благами цивилизации: заведи профайл в одной из соцсетей для поиска и установления деловых контактов (LinkedIn), знакомься с людьми, высылай резюме. Тебя наверняка кто-то ищет. ■

ФОТО: JOHANNA PARKIN

Форма

ТЕКСТ:
ДЭВИД МОРТОН

ВМЕСТЕ МЫ — СИЛА!

Редактор британского MH Дэвид Мортон провел тренировку бок о бок с Дэвидом Хэем, чтобы выяснить, можно ли у него хоть чему-то толковому научиться.

К ЭТОМУ АНГЛИЙСКОМУ ТЯЖЕЛОВЕСУ В ПОСЛЕДНИЕ годы принято было относиться с легкой иронией. Хэймейкер то возвращался в спорт, то уходил из него; назначал бои, но потом отменял их, ссылаясь на травмы; наконец устроил нелепую драку с Дереком Чисорой, бил коллегу штативом от телекамеры. Чисто Мик Джаггер, а не экс-чемпион мира по боксу.

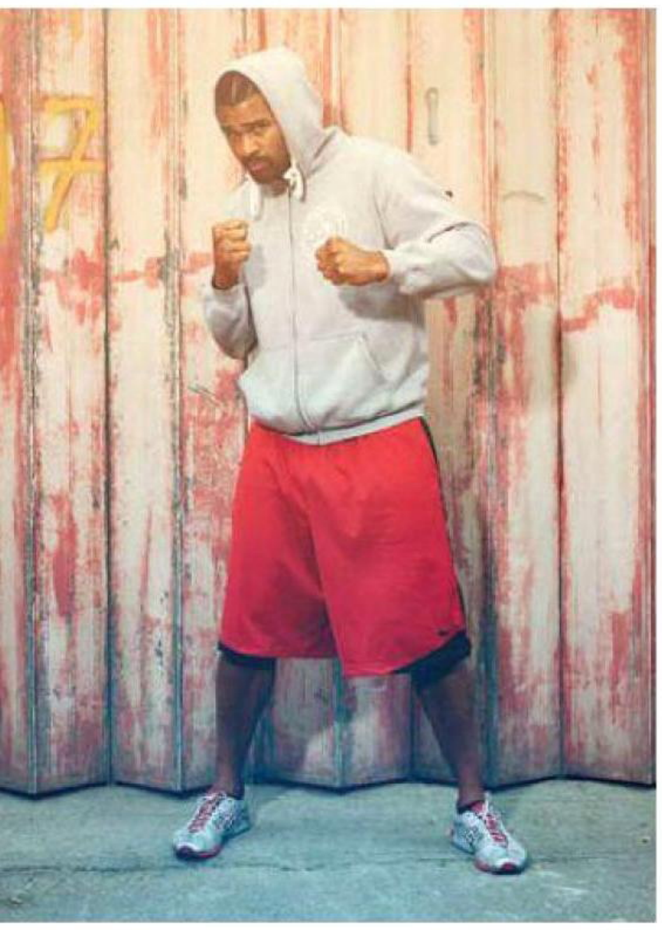
Меня же всегда интересовали не жареные факты, а профессиональная сторона вопроса. Быть чемпионом мира в 1-м тяжелом весе, а потом перейти (и поначалу — довольно успешно) в супертяжи — для этого ведь нужно приложить какие-то усилия? Какие? Когда минувшей зимой я в очередной раз задал этот вопрос Дэвиду, он как раз был в позиции “я ушел из спорта” и скрывать секреты ему уже было ни к чему. (Кто знает, может, к июню, когда выйдет эта заметка, он вновь вернется на ринг? Хэй только загадочно улыбается.) Так что Хэймейкер позвал меня потренироваться вместе в его зале в Воксхолле.

Хотя на нашей тренировке мы сфокусировались на руках, почти все упражнения также требовали напряжения мышц кора. После этого мне несколько дней даже чихать было больно, но я проникся уважением к этой изматывающей методике. Система Хэя активирует все группы мышц, в ней намешаны упражнения на массу с укрепляющими функциональную силу приемами из джиу-джитсу и кроссфита. Попробуй и ты.

ФОТО: GLEN BURROWS, DAVID CLERIGEW; ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD/SUDDEN IMPACT MEDIA

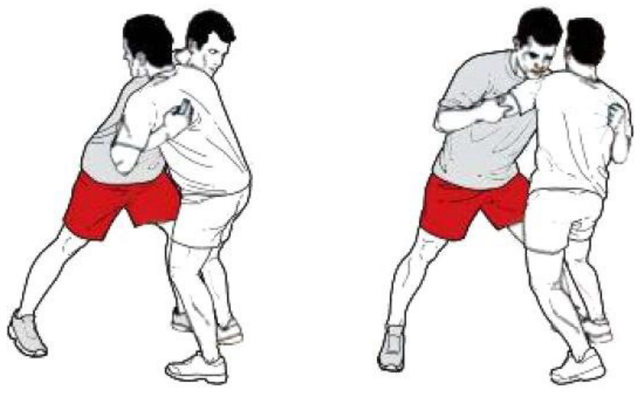
НЕ УСТАВАТЬ!

Тренер Хэя по физподготовке Бобби Рич не позволяет сачковать, когда речь идет о накачивании мышц рук. Делай эти упражнения два раза в неделю в течение шести недель и давай отдыхать верхней части тела по меньшей мере два дня между тренировками.



1. Колотушка

Взрывной темп 2 x 1 мин.; отдых 30 сек.



- Это гораздо более функциональный способ разогреть верхнюю часть тела, чем простая растяжка. И здесь есть элементы боя. Встань лицом к партнеру (избегай таких, как Кличко), ноги чуть шире плеч.
- Надави на него, правая рука над его левой, зажимая его трицепс, а левую руку под его правой. Попроси партнера сделать то же самое. Теперь меняйте позицию, переме-щаясь из стороны в сторону и сопротивляясь друг другу.

2. Подъем по канату в положении сидя

2 x 3; отдых 2 мин.

- Сядь на пол, вытянув ноги. Схвати канат, рука над рукой.
- Тяни себя вверх; напряги мышцы кора, чтобы оставаться в том же положении, сидя в виде буквы L по мере подъема по канату. Поднимись на самый верх, дотронься до потолка, потом спускайся также на руках. Да, это тяжело.

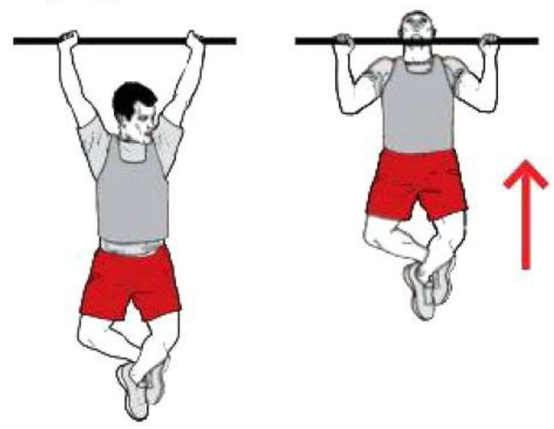
3. Джеб с наклоненной штангой

6 x 8 повторов; отдых 2 мин.

- Чтобы выработать силу удара тяжеловеса, сядь на скамью в углу комнаты, поставив рядом снаряженную штангу. Держи ее наклоненной к плечу, рука согнута в локте. Другую руку держи в боксерской "защите".
- Толкни штангу вверх от себя и верни назад, контролируя ход. Сделай 4 повтора, потом сядь лицом в другую сторону и сделай 4 повтора другой рукой. Держи взгляд на штанге, а корпус прямо.

4. Подтягивания в жилете с отягощением

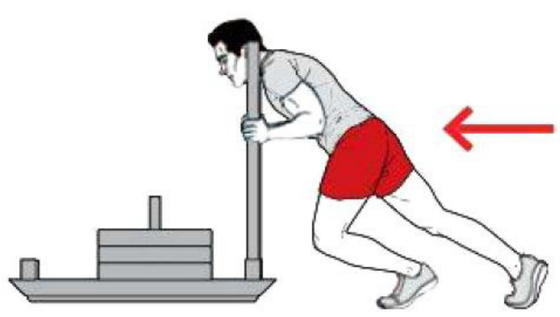
5 x 5 повторов; отдых 3 мин.



- Это обычные подтягивания, только труднее. Тяжелый жилет дает максимум нагрузки на спину и бицепсы, так что ты не можешь жульничать с техникой. Надень жилет и встань под турником.
- Повисни на турнике, взявшись за него прямым хватом, руки на ширине плеч. Скрести и чуть согни ноги. Сводя лопатки, сгибай руки, чтобы поднять подбородок до турника. Вернись в исходное положение, повтори.

5. Тяни/толкай санки

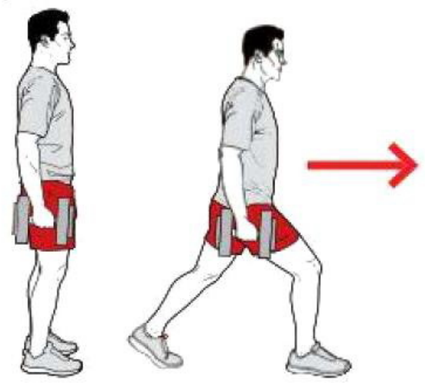
3 повтора; отдых 2 мин.



- Это упражнение на нижнюю часть тела, но работа ягодичных мышц и квадрицепсов вызывает рост уровня тестостерона, который помогает также укрепить и верхнюю часть тела. Встань в позицию как на старте забега, толкай санки с грузом по полу 15 м.
- Теперь встань в широкую стойку, ноги по сторонам от санок, и тяни их назад. Держи спину прямой (как при становой тяге). Волочи санки назад к стартовой линии: это будет один повтор.

6. Прогулка фермера

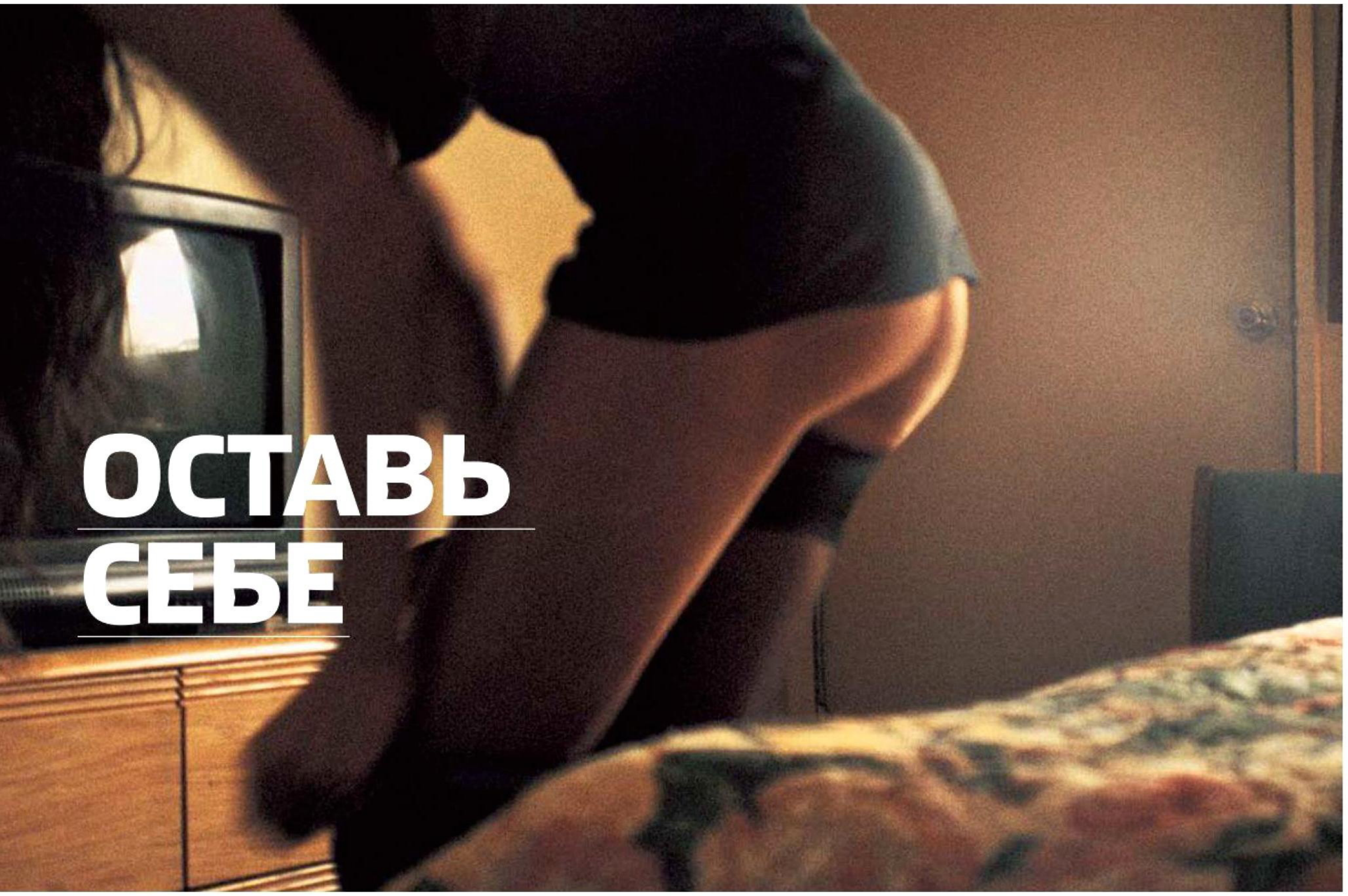
2 повтора; отдых 30 сек.



- Встань с двумя тяжелыми гантелями в руках, опущенными вдоль тела (МН-редактор смог унести аж 44 кг). Держи спину прямо. Это просто, но нелегко.
- Пройди 20 м, повернись назад и пройди до старта. Иди в быстром, но ровном темпе, не останавливаясь.

Этот экстремальный комплекс упражнений подготовит каждое волокно каждой мышцы в твоем теле к выходу на ринг.

ТЕКСТ:
ЕВГЕНИЙ ФОРТОВ



ОСТАВЬ СЕБЕ

Давай мужественно посмотрим правде в глаза: если женщина изменяет, у нее на то есть причина, а то и не одна. Как понять, не провоцируешь ли ты свою красавицу на неверность?

КОГДА ЖЕНА МОЕГО ПРИЯТЕЛЯ ПЕРЕСПАЛА с другим, он был в дикой ярости, кричал: “Эта сука сломала мне жизнь! Все же было нормально, и тут — бам!” Уже бывшая его супруга разводит руками: “Я понимаю, почему он злится. Но он все твердит, что это так неожиданно! Какого хрена, сколько раз я повторяла ему, что несчастлива, но ему не было никакого дела!”

Пора подойти к проблеме беспристрастно. “Женщины обычно не изменяют партнерам без причины”, — настаивает Дженнифер Харман, профессор психологии Университета Колорадо. Ок, давай разберемся, в чем мы с тобой неправы.

Мы? Да, мы. По самым скромным подсчетам, своим нынешним партнерам хотя бы раз наставили рога 17% дам. То есть почти каждый пятый из нас живет и не знает, что у него, мягко говоря, проблема.

Теперь хорошая новость. Ты всегда можешь предотвратить измену своей ненаглядной. Для этого нужно немногое — внимание к ней и работа над собой. В конце концов, мы же не придурки или мерзавцы — просто иногда в потоке дней и забот что-то важное можно упустить из виду, и тогда пиши пропало. Вот четыре истории от девушек, обманувших своих парней. Всегда лучше учиться на чужих ошибках, верно?

ЕВГЕНИЯ, 28 ЛЕТ:

“Я чувствовала себя глупой и одинокой”

Начиналось все как в сказке, и в этой сказке я была принцессой. Но со временем мой молодой человек все меньше мной интересовался, и вот он уже не спрашивает даже, как прошел мой день. Он перестал хотеть меня. Однажды вечером мне так нужно было почувствовать себя желанной, что я надела прозрачное белье, хотя никогда так не делала раньше. Но он просто небрежно отмахнулся — мол, надо написать пару писем по работе, не до того.

Несколько месяцев спустя моя мама попала в больницу с очень нехорошим диагнозом. Я сидела на диване и плакала, а он, вместо того чтобы обнять меня, сухо бросил: "Блин, не повезло". Это, конечно, так и есть — но, честно говоря, привет от Капитана Очевидность в этот момент был мне нужен меньше всего.

На следующий день я поехала проведать маму — она живет в другом городе. О моем приезде узнал бывший. Позвонил, терпеливо выслушал мои жалобы, сочувствовал и поддакивал — словом, делал все то, что должен был сделать мой парень. Мы встретились и проболтали несколько часов, в какой-то момент он взял меня за руку... Секс был так себе. Я будто смотрела повтор вчерашней программы по ТВ. Но по крайней мере я снова ощутила, как это — быть кому-то небезразличной. Это было приятно.

Я не сожалею о том, что сделала. Как и большинство женщин, я вступаю в связь с человеком, когда чувствую эмоциональный контакт с ним. Мне требовалась поддержка, я почти не владела собой, мой парень мне не помог, так что я получила помощь в другом месте. Потом, правда, было немного нервно: мой экс писал СМС, я прятала телефон от бойфренда. С бывшим мы с тех пор ни разу не виделись, но и с текущим (или скорее последним бывшим) несколько месяцев спустя я рассталась. Ну а сколько можно махать руками, требуя, чтобы на тебя обратили внимание?

ТВОЙ ВРАГ Скука. "Любая волнующая вещь со временем становится рутиной, — говорит Дилан Селтермен, профессор психологии Университета штата Мэриленд. — А чем меньше новизны, тем больше неудовлетворенности".

ВЕРНИ ЕЕ Бери на себя инициативу пробовать новое и делай это как можно чаще. И даже если тебя ничто новое сейчас не интересует, сделай вид. Главное — перемены. Любой новый совместный опыт, будь то поход на джазовый концерт или увлечение сыроедением, укрепит ваши отношения".

ОЛЯ, 27 ЛЕТ:

"Он все время работал"

Мне нужно было с ним поговорить. "Я свободен в 9 вечера, в воскресенье", — сказал мне на это Леша. Вот она, проблема: он трудоголик. Каждый вечер я ложилась спать в одиночестве. А когда мы все-таки проводили время вместе, то больше обсуждали дела, чем отношения, — мы работали в одной области, и это был разговор не любовников, а двух усталых коллег. Думаешь, мне хотелось секса после этого? Точно как тебе после утреннего совещания.

Однажды вечером, когда Леша был в командировке, друзья вытащили меня в бар. В компании был парень по имени Никита. Ему не было дела ни до моей работы, ни до своей — его интересовали, грубо говоря, только мои сиськи. Я даже испугалась того, как сильно меня это завело. Уже ушли друзья, а мы все сидели. Так здорово было почувствовать себя желанной! И мы поехали к Никите. Когда ранним утром мы вышли на улицу, он попытался взять меня за руку. Я оттолкнула его — испугалась, что встретим кого-то из знакомых. Я искала причину поскорее расстаться с Никитой. И вдруг поняла, что нужно расходиться с Лешей.

Прошло несколько недель, пока я завела с ним разговор на эту тему. Его это не тронуло — он снова был занят делами. Я ушла, так и не поняв: его хоть как-то это взволновало или ему только стало легче. Но теперь, по крайней мере, ему ничто не мешает отдаться его истинной любви — работе. А мне нужно что-то другое.

ТВОЙ ВРАГ Неспособность переключиться. Если ты постоянно в напряжении, ждешь звонка начальника или последних сведений с биржи, партнерша будет чувствовать, что она здесь совсем не главная.

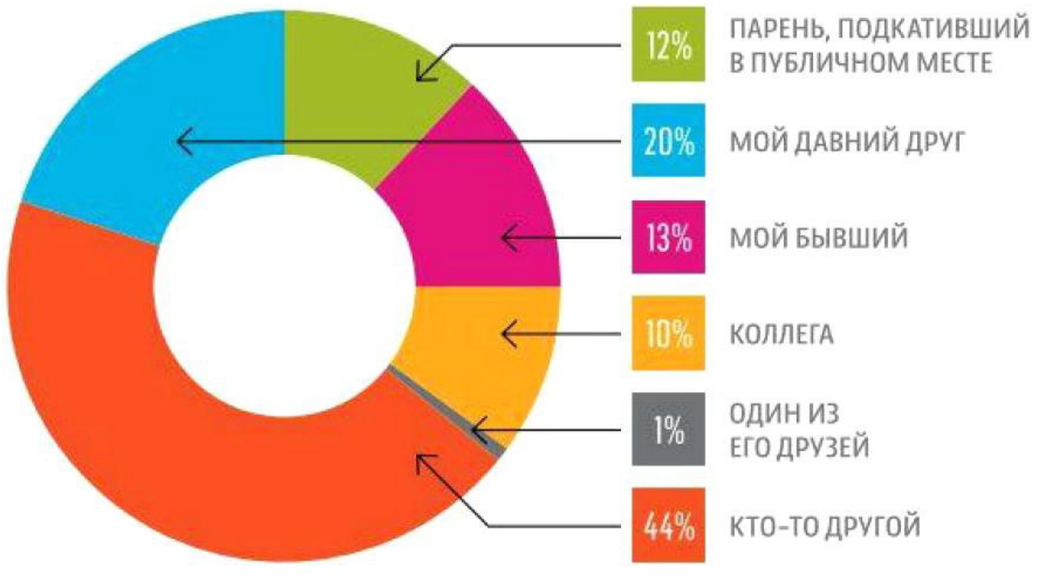
ВЕРНИ ЕЕ Установи зоны, где ты не притронешься ни к ноутбуку, ни к смартфону, — например постель или кухня. Пусть это будут ее зоны. Здесь она сможет рассказать тебе, что творится в ее жизни, — одно это сделает ее счастливее.

ЕЛЕНА, 34 ГОДА:

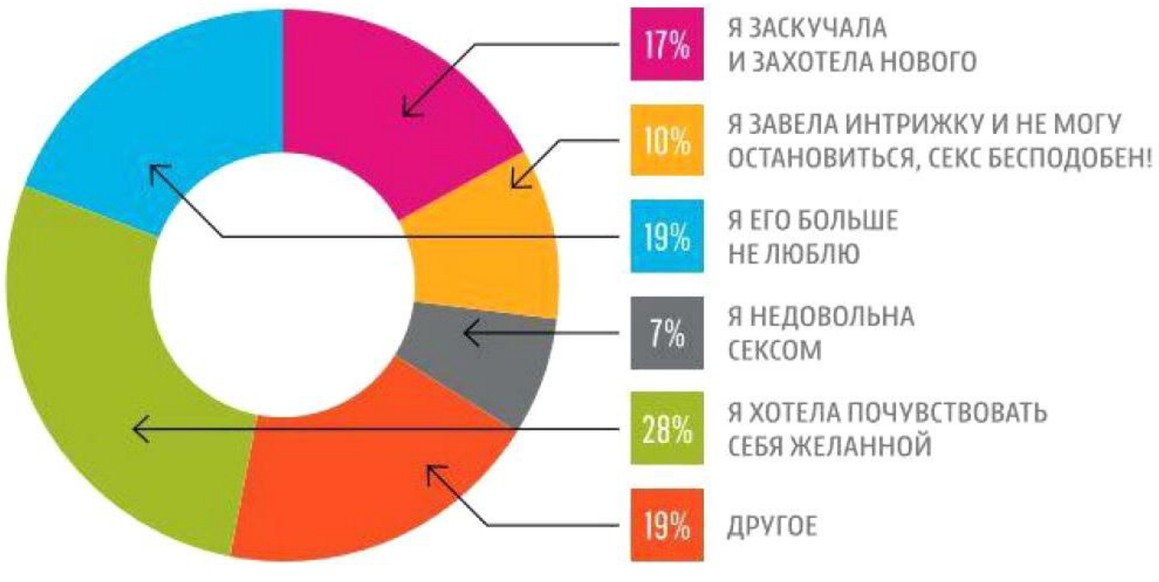
"Я всегда оказывалась виноватой"

Мы с Сережей оба выросли в столице, но вскоре после свадьбы решили купить кондоминиум в приморском городе. Поначалу обживать

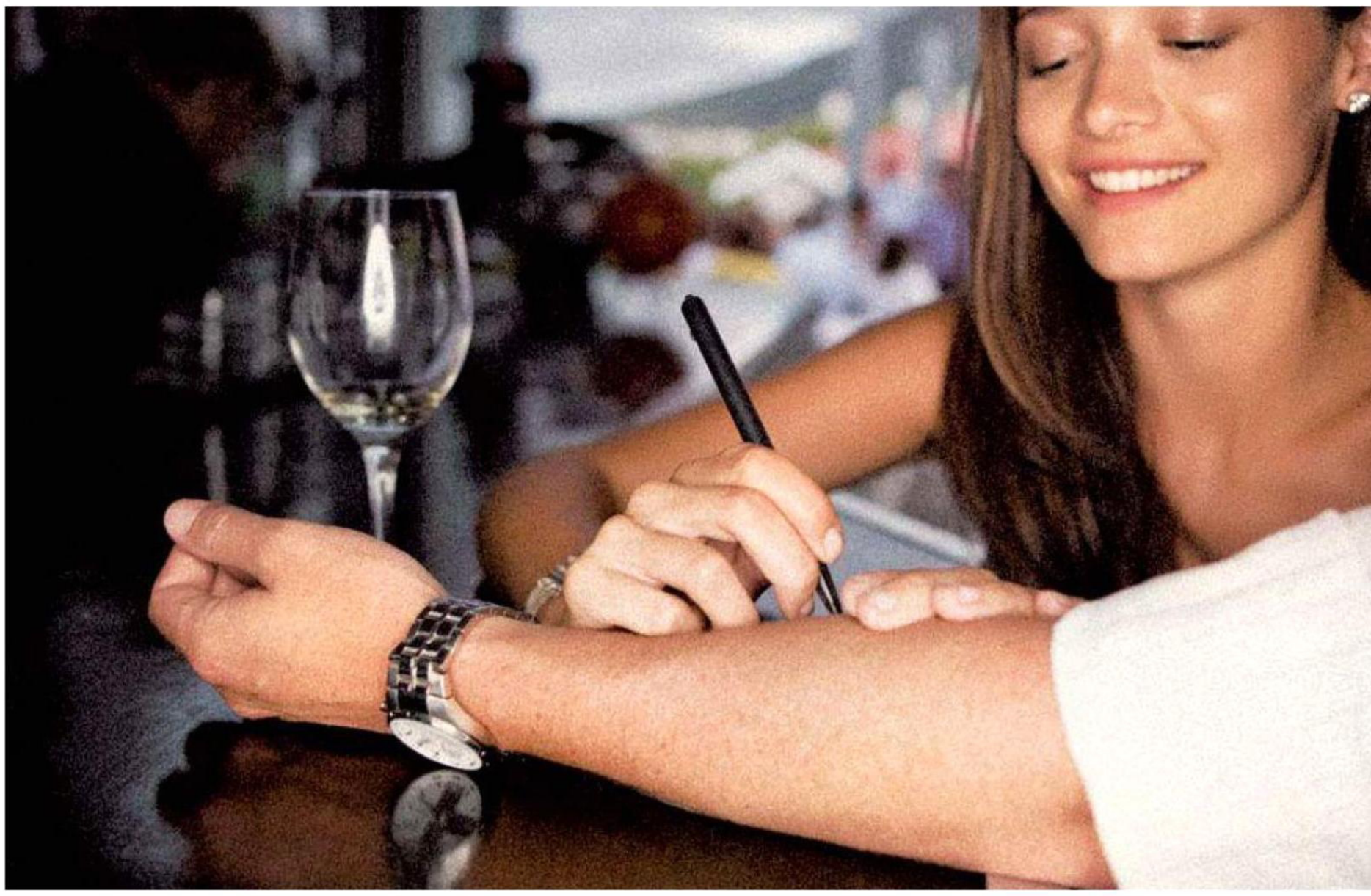
КТО ОН ТАКОЙ?



ПОЧЕМУ ОНА ИЗМЕНИЛА?


17% Я ЗАСКУЧАЛА И ЗАХОТЕЛА НОВОГО
10% Я ЗАВЕЛА ИНТРИЖКУ И НЕ МОГУ ОСТАНОВИТЬСЯ, СЕКС БЕСПОДОБЕН!
19% Я ЕГО БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБЛЮ
7% Я НЕДОВОЛЬНА СЕКСОМ
28% Я ХОТЕЛА ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЖЕЛАННОЙ
19% ДРУГОЕ

Источник опроса: Men's Health US, опрошено 700 женщин, изменивших своим партнерам



новое место было увлекательно: новое окружение, совсем другой быт. Но потом восторги поутихли. Сережа все время проводил на работе в городе, я сидела дома с новорожденным ребенком. Когда в выходные я предлагала куда-нибудь выбраться, он заявлял, что это обойдется в кучу денег, а нам надо платить кредит за этот самый кондоминиум. И я, транжирка, сама виновата, что у нас нет денег. Я словно угодила в ловушку. Все мое общение переместилось в Интернет. В Facebook я познакомилась с Андреем — он, оказывается, учился в моем вузе на курс младше. Мы вспоминали преподавателей, потом начали флиртовать. В какой-то момент он прямо спросил меня: "Ты счастлива в браке?" — и пригласил домой. Я отшутилась, но заигрывать с ним не перестала. А однажды вечером сказала мужу, что еду навестить брата, но сама отправилась к Андрею. Я будто попала в чью-то чужую жизнь. Андрей открыл мне дверь: "Я рад, что ты пришла". Боже, как банально. Мы прошли в гостиную. Я чувствовала себя неловко — последний раз я встречалась с кем-то ради секса еще студенткой. Разговор не клеился, но в какой-то момент Андрей наклонился и поцеловал меня. Мое тело откликнулось мгновенно. Мы занялись сексом прямо на диване. Это так вскружило мне голову, что я не могла прийти в себя всю дорогу домой.

На следующий день я написала Андрею письмо, в котором выплеснула все, что копилось во мне эти годы. Я хотела видеть его, спать с ним, уйти к нему от мужа. Но мой любовник ничего не ответил — он просто исчез. А пару месяцев спустя Сережа все узнал. Честно говоря, я даже была рада этому. Мы развелись. Он до сих пор не признает, что тоже виноват в случившемся.

ТВОЙ ВРАГ Мелкие ссоры. Они могут оказаться глубже и опаснее, чем ты думаешь. Конфликты вводят организм в постоянное стрессовое состояние, и вот уже твое и ее либидо желает всего хорошего.

ВЕРНИ ЕЕ Подумай, может, ее жалобы не просто капризы? Если ты выслушаешь ее и признаешь, что да, проблема есть, она будет больше открыта компромиссу. Потом обсудите решение, которое (с натяжкой) устроит обоих.

АЛИСА, 31 ГОД:

"Он какой-то балбес"

Я обожаю Ваню — он веселый, заботливый, классно одевается. Но его минусы... У него дома бардак, он работает продавцом в магазине, постоянно курит травку. Он отказывается взрослеть: женился молодым, развелся и теперь говорит, что наслаждается вторым детством. Нам хорошо вместе, у нас отличный секс. Но какое у нас будущее?

А еще есть Артем. Мы познакомились у общего приятеля на вечеринке, переписываемся эсэмэсками, встречаемся, когда Ваня работает. Артем скучноват, но он юрист и ведет себя как мужчина. Однажды, когда мы выпили, он прикоснулся к моему лицу и сказал: "Ты чудесная". Пару дней спустя он пригласил меня к себе, и я согласилась. Помню, как спешила, озиралась по сторонам, переживая, как бы меня кто-нибудь не заметил. Оказалось, что Артем любит секс пожестче, хотя по нему и не скажешь. Он шлепнул меня пару раз и, когда я вскрикнула, он только рассмеялся.

Ваня ни о чем не догадывается — я чувствую себя с ним как влюбленный подросток. И Артем, который понятия не имеет об Иване, — с ним я взрослая увлекшаяся женщина. Вот если бы я могла соединить их в одного веселого и амбициозного парня! Я знаю, что моя игра на две стороны кончится плохо. Вопрос только — когда.

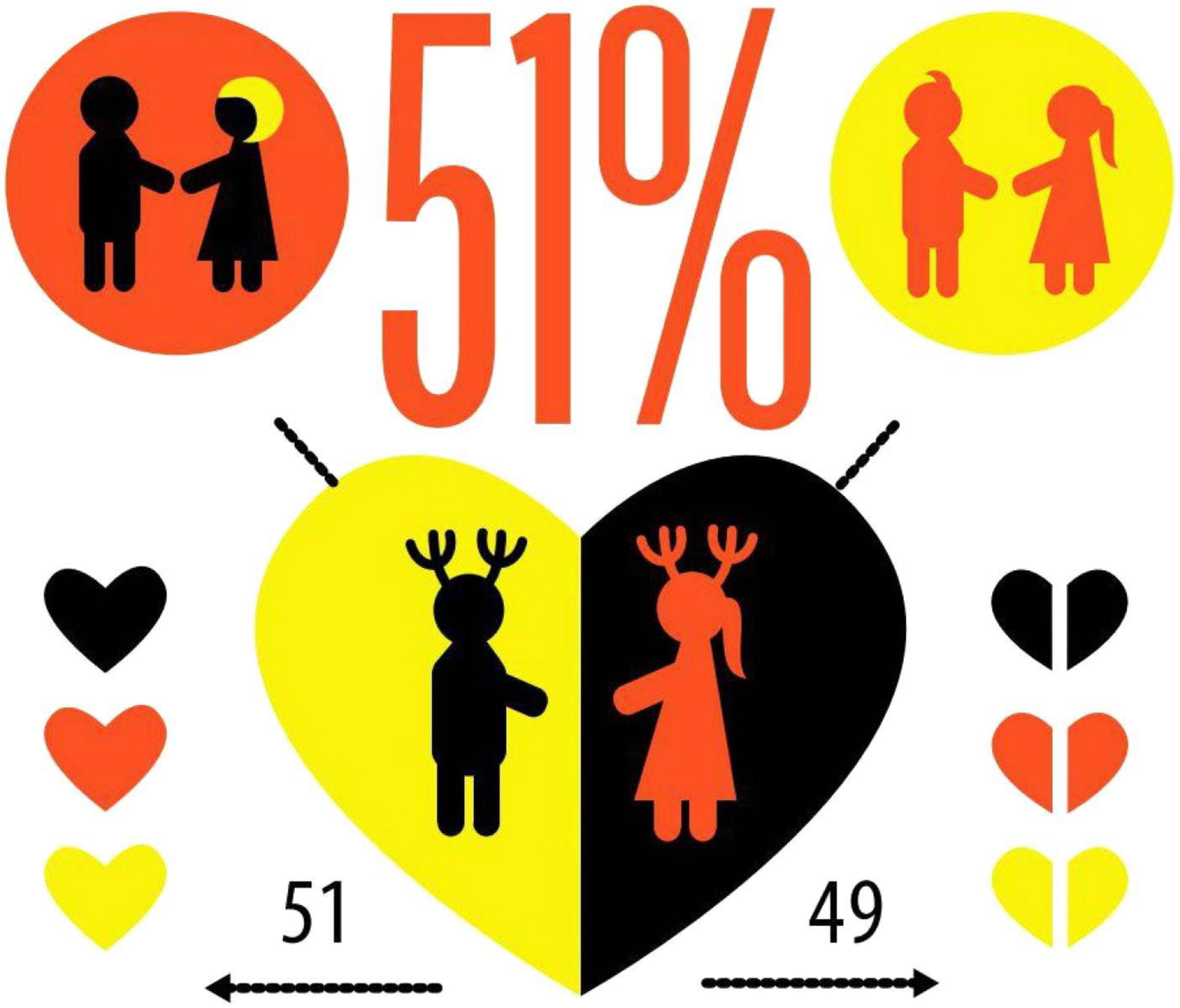
ТВОЙ ВРАГ Беззаботность. Мужики с амбициями и планами на будущее более привлекательны для женщин. Потому что они смогут прокормить семью и поставить детей на ноги — все просто.

ВЕРНИ ЕЕ Изменись. Любые позитивные перемены пойдут тебе на пользу. Похудей, запишись в зал, выучи английский. И обязательно сообщи ей, что это она тебя заставила измениться. Она почувствует себя твоей музой и уже никогда тебя не покинет. ■

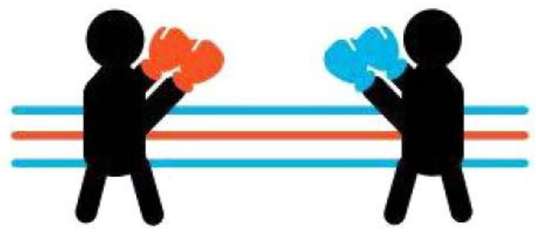
ФОТО: CARLOS NUNEZ, GETTY/FOTOBANK

Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ



МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО ИЗМЕНА — НЕ ПРИЧИНА ДЛЯ РАЗВОДА. КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЕ НИКОГДА НЕ ПРИШЛО В ГОЛОВУ ДАЖЕ ЗАДУМАТЬСЯ НА ЭТУ ТЕМУ, — НАПИСАНО НА СТР. 42

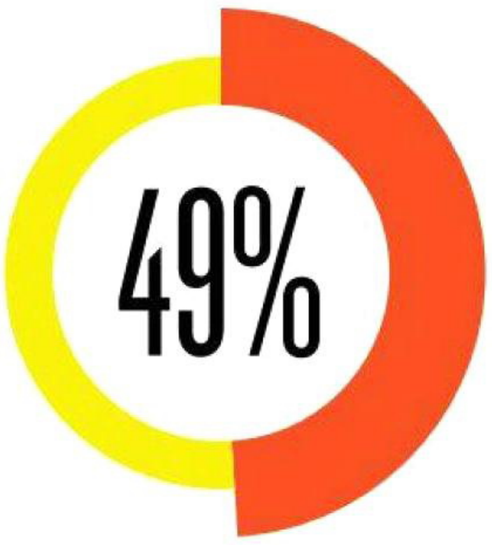


24

ПОБЕДЫ НОКАУТОМ (ИЗ 28 БОЕВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РИНГЕ) ОДЕРЖАЛ ЗА СВОЮ КАРЬЕРУ БРИТАНСКИЙ СУПЕРТЯЖ ДЭВИД ХЭЙ. ТРЕНИРОВКА, КОТОРАЯ ПРИВЕЛА ЕГО НА ВЕРШИНУ СПОРТИВНОГО ОЛИМПА, — НА СТР. 40

ДЖОНСОН

ТАКУЮ ФАМИЛИЮ НОСИЛ ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН, ПОКА НЕ ЖЕНИЛСЯ НА ХУДОЖНИЦЕ СЭМ ТЕЙЛОР-ВУД. ДРУГИЕ СТРАННЫЕ ФАКТЫ ИЗ БИОГРАФИИ АКТЕРА — НА СТР. 34



РАБОТАЮЩИХ ГРАЖДАН ХОТЕЛИ БЫ СМЕНИТЬ РАБОТУ. СТОИТ ЛИ И ТЕБЕ ЗАДУМАТЬСЯ О СМЕНЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 38

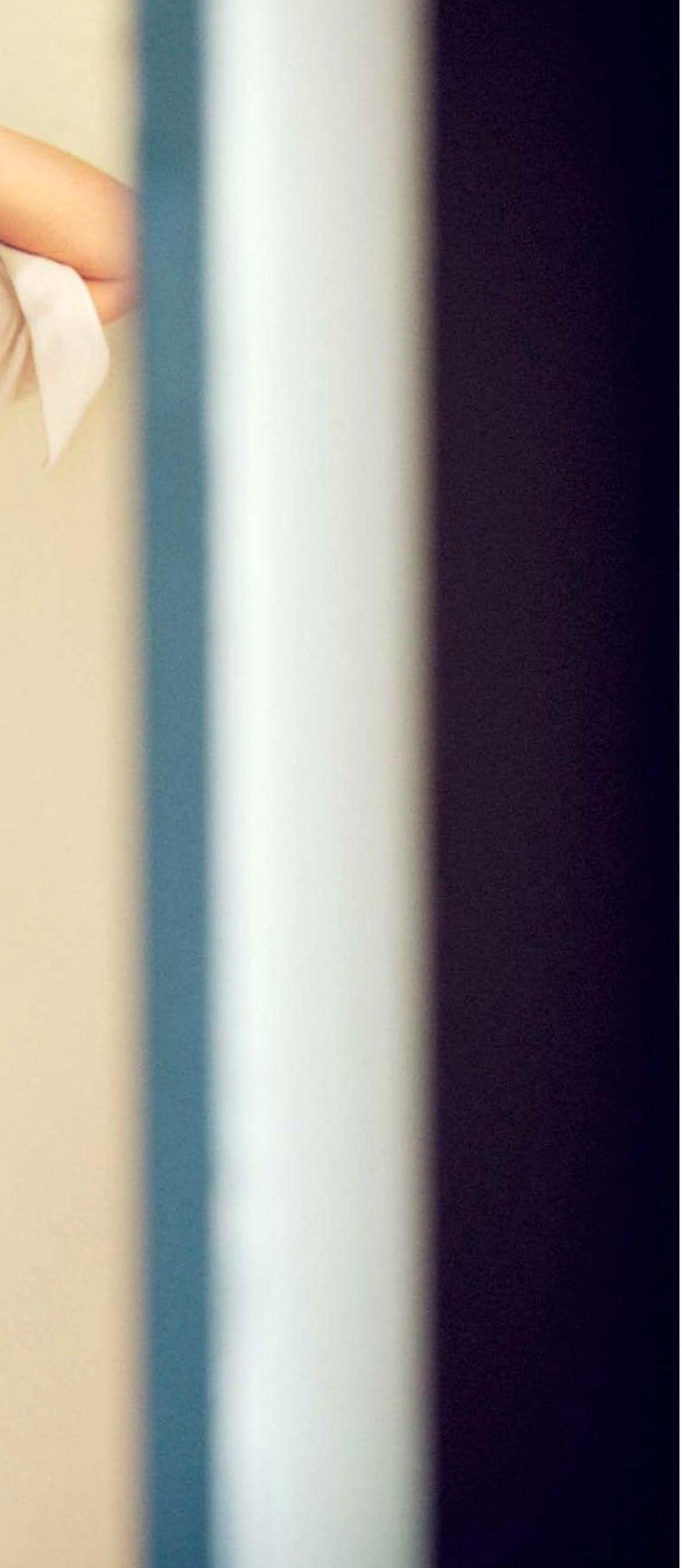
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

ПОДБАВЬ ГОРЯЧЕНЬКОЙ

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПРЕВРАТИТЬ ПРОХЛАДНУЮ ДЕВУШКУ В СЕКСУАЛЬНО НЕНАСЫТНУЮ ФУРИЮ, НУЖНЫ ТОЛЬКО ДВЕ ВЕЩИ – ЭТА СТАТЬЯ И ТЫ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

ФОТО: PICDESK/CARLOS NUNEZ



0

Открою тебе страшную тайну: женщинам очень нужен секс. Примерно как тебе. С той только разницей, что чаще всего мы справляемся с отсутствием оного не как вы — не бежим к проституткам и не пытаемся ухватить за попу смазливого соседа, а переносим свою страсть на неодушевленные объекты (мороженое, йогу, качественную итальянскую обувь).

И еще один секрет, поважнее: если у женщины случается затяжной период эротической невостребованности, она может запросто решить про себя, что не очень-то он, секс этот, ей и нужен. Даже если время бессексия пришлось на 14–16 лет, когда интим ей, по сути, был еще и не положен. Важен сам факт: желание есть, а реализации нет. Так вот, в дальнейшем, даже когда на ее пути появится неутомимый жеребец типа тебя, велик шанс, что девушка будет вести себя в постели с некоторой прохладцей. Отдаваться, но явно не так энергично и с выдумкой, как это делают секс-бомбы из фильмов Тинто Брасса.

Вас, мужчин, насколько я поняла, такие вещи страшно нервируют. Некоторые даже начинают задумываться: а не угораздило ли их связаться с фригидной особью? В подавляющем большинстве случаев это, разумеется, не так. Настоящих сексоненавистниц в природе — от силы пара процентов. У всех остальных это лечится, причем не обязательно медицинскими средствами. Об этом и поговорим. Эскулапы расскажут, что собой представляет женская сексуальность. А я, секс-колумнист МН Арина Винтовкина, поделюсь парочкой приемов, которые помогут раскочегарить твою недостаточно похотливую подругу*.

*Врачевать будем постоянную партнершу. Во-первых, процесс это не быстрый. А во-вторых, какой смысл стараться ради жеребцов, которые придут в ее жизнь после тебя?

1

ПОЛОВОЙ НЕПОКОЙ

■ **В ЧЕМ СУТЬ** Либидо женщины — штука крайне непостоянная и уязвимая. Не то что твое. Сексологи убеждены: мужская сила зиждется на таких прочных константах, как ежемесячный доход и диаметр бицепсов. Заработок растет, мускулатура увеличивается — ползет вверх и сексуальная самооценка. Мы же больше ориентируемся на реакцию окружающих. И если девушка месяц не получала комплиментов, а ты не то что не оценил — просто не заметил ее новую интимную стрижку, вывод напрашивается сам собой: она страшная, несексуальная, наверняка толстая. "И старая!" — подсказывает Дебби Хербеник, профессор сексологии из Университета Индианы. По утверждению профессора, неуверенность женщины в собственной сексуальности и холодность в постели часто связаны со страхом старения. От себя добавлю: реальный возраст страдалицы — вещь в данном случае условная. Прекрасно помню, как в 21 я убедила себя, что лучшие мои годы уже позади (сдавала сессию, почти не выходила на улицу, в свете чего испытывала жесткий дефицит мужского внимания). Внемли словам Дебби: чем более привлекательной ощущает себя девушка, тем больше она хочет секса и, соответственно, чаще и лучше им занимается.

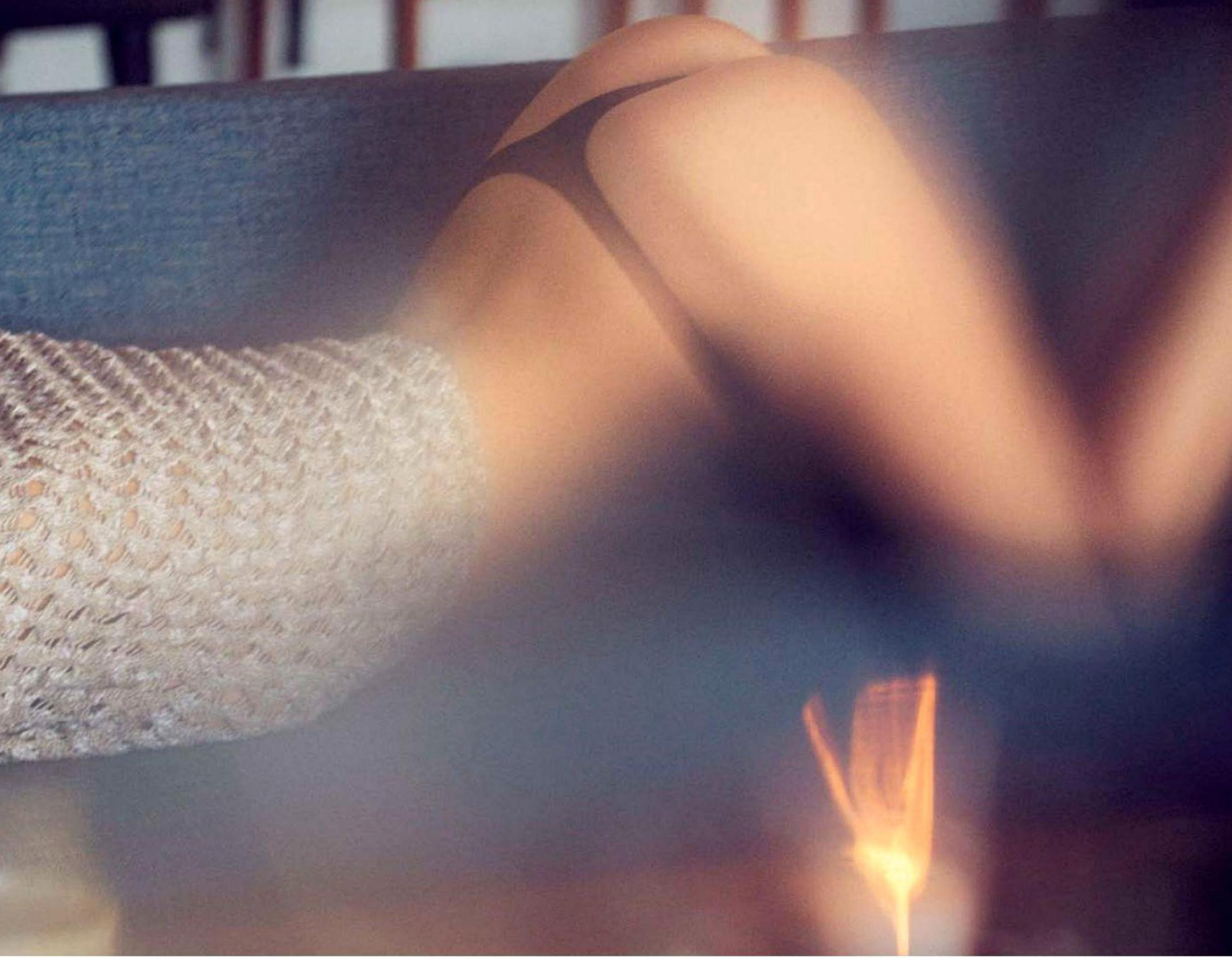
■ **ТВОИ ДЕЙСТВИЯ** Чтобы девушка постоянно хотела, ее нужно постоянно хотеть. Ну или делать вид, что хочешь. Долгие простои чреваты тем, что она начинает размышлять, а почему, собственно, ею не пытаются овладеть, и с вероятностью 99,9% приходит к неутешительным догадкам (см. выше).

■ **ПРИМЕР ИЗ ПРАКТИКИ** Бойфренд подруги лечился от, не к ночи будет помянут, генитального герпеса. Доктор прописал страдальцу половой покой. Девушка помаялась пару дней, попристава к нему, но получила суровый отпор: нельзя — значит нельзя. По идее через месяц, когда запрет был снят, она должна была бы изнасиловать парня в коридоре. Ага, как бы не так. Облачилась в байковую пижаму и отвернулась к стенке со словами: "Давай лучше завтра". А проблема была в том, что больной воспринял совет доктора слишком буквально — держал на привязи не только пенис, но также и неинфицированные руки, язык и прочие полезные части тела. Отсюда вывод: как только в вашей паре установится некий сексуальный ритм (три раза в неделю, допустим), нужно любыми способами его поддерживать. Важен, как мы все понимаем, не столько сам факт соития, сколько твоя постоянная заинтересованность в содержимом трусиков партнерши. Крайне полезно время от времени устраивать, как я это называю, "наскоки". Зажимать подругу в лифте, инициировать спонтанный секс в машине и т.д. Словом, вести себя так, будто у тебя перманентно стоит. На нее, разумеется.

2

СОЛО НА СЕБЕ

■ **В ЧЕМ СУТЬ** Луна — круглая, трава — зеленая, девушка, получающая неподдельное удовольствие от секса, занимается этим самым сексом с большей охотой. Это все понятно. От чего зависит, получает ли девушка удовольствие? Ну например, от того, знает ли она, как, где и с помощью чего разжиться оргазмом. Американские коллеги из Center for Sexual Health Promotion (Индиана) утверждают, что верная примета такой гиперэротизированной особы — наличие в прикроватной тумбочке вибратора. Если исследования не врут, то обладательницы сего гаджета чаще занимаются сексом, быстрее возбуждаются и легче достигают оргазма. Не только сольно, но и в компании. Но все же изучать возможности своего тела нам проще без присутствия Учителя (мастера ОТК, таможенника — назови себя как хочешь).



ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Согласись, идея подарить девушке вибратор и без дополнительного обсуждения спорна. Во-первых, штука эта интимная (подаришь розовый в стразиках, а она, может, с отрочества мечтала о пупырчатом "мулате"). Во-вторых, презент может быть неправильно истолкован.

Попробуй заманить подругу в секс-шоп под предлогом покупки презервативов или лубриканта: пока ты будешь отовариваться, она, глядишь, и присмотрит себе что-нибудь эдакое. Только, заклинаю тебя, не устраивай из покупки вибратора цирковое шоу. Азартные крики "Заверните все! Я плачУ!" или фразы из серии "А ты уверена, что он тебе подойдет? Не великоват, точно?" только смутят спутницу. Заинтересуется — вернется и сама все купит. Словом, ищи более деликатные подходы. Так, к примеру, один мой приятель приволок домой дилдо под предлогом того, что получил его на презентации в качестве фривольного сувенира от организаторов (юноша трудился в рекламном агентстве, поэтому версия прокатила на ура). Девушка явного интереса не выказала, но спустя неделю даритель отметил, что прибор благополучно распакован и перепрятан в ванной.

Кстати, о ванных. По собственному опыту знаю: для женского самопознания это — вещь, пожалуй, даже более необходимая, чем мужчины и вибраторы вместе взятые. Поэтому мой тебе совет: не поленись, сделай ремонт в ванной комнате. Прикрути качественную насадку для душа и задвижку на дверь, дай женщине обставить помещение по собственному вкусу. Гирлянды носков и ревущий кран не особенно располагают к интимному уединению — сколько ароматических свечек ни зажигай, все равно толком не помастурбируешь. Но если женщине ничто и никто не будет мешать, она, уж поверь, не станет сидеть сложа руки.

Задача-максимум для тебя — подвигнуть подругу применять самостимуляцию и во время секса с тобой. Зачем? Ну это чистая арифметика: если над ее оргазмом трудится не один человек (ты), а целых два (причем она куда опытнее тебя в этом вопросе), то и удовольствие ей почти гарантировано. И тут тебе помогут ее игры в ванной: когда для женщины самостимуляция — дело привычное, едва ли будет проблемой исполнить соло и при зрителях. Ну и не забывай о силе комплиментов. Про "красивые глаза" и "потрясную грудь" каждая слышала. Осталось придумать, как выразить свое восхищение ее экспериментами с собственным телом. И ты уж постарайся, подумай. "Помнишь, когда тебе было 16, ты был готов убить за то, чтобы увидеть обнаженную женщину? — ударяется в воспоминания профессор Хербеник. — Сейчас у тебя есть такая возможность. Так будь благодарен за это — вслух благодарен!"

3

ВЕРОЙ И ПРАВДОЙ

■ **В ЧЕМ СУТЬ** Медики не дадут соврать, но не родилась еще на свет женщина, чей мозг, сердце и влагалище существовали бы относительно автономно — чтобы заниматься сексом и не загоняться по поводу того, почему ты каждый день "лайкаешь" грудастую блондинку с ником "Мяу-Маша". "У многих моих пациенток трудности в достижении оргазма объяснялись тем, что они испытывали неуверенность по поводу своих партнеров и их отношений", — нарушает тайну медицинской исповеди сексолог Ян Кернер, автор бестселлера "Она кончает первой" (She Comes First). А вот тебе и обратная сторона медали: любые исследования подтвердят, что девушки, у которых с партнером сплошь любовь, доверие и стабильность, имеют более высокую сексуальную самооценку и, как следствие, оказываются горячее в постели.

■ **ТВОИ ДЕЙСТВИЯ** Как-то даже неловко призывать тебя быть честным с вверенной тебе женщиной: не нервировать ее поздними отлучками, не называть чужими именами и не обещать жениться, если ничего подобного у тебя в планах нет. Но без этого, боюсь, качественного секса тебе не видать.

"Мало признаваться в своих чувствах, — подталкивает тебя к решительным действиям Трейси Кокс, — говори больше об общих планах, связывающих тебя и партнера". Вот она, печальная правда: между стотысячным "Ты — моя богиня!" и "Как насчет сгонять в августе в Барселону?" женщина наверняка выберет второе. И не только в силу своей меркантильности. Просто любишь ты ее сегодня и сейчас, а Барселона обещана на август, что переводится изворотливым женским мозгом как "Люблю сейчас и планирую не разлюбить до конца лета".

Хороший способ создать иллюзию доверительных отношений — оставлять мобильник на видном месте и открытое окно электронной почты. Высший пилотаж — научиться реагировать на классический женский вопрос "Ты где?" не матерными криками и злобным шипением, а спокойным и вежливым "Там-то и там-то, пупусик". "Это демонстрирует, что тебе нечего скрывать", — поясняет Кокс. Короче, партнерша должна избавиться от подозрений в твоей "нечистоплотности". Довериться тебе. Расслабиться (в хорошем смысле — не перестать брить ноги, а забыть о тревогах и комплексах). Не уверена, что ты понимаешь, о чем я, но для женщины ощущение стабильности — это крайне сексуально. Так дай же нам его! А взамен получишь секс по высшему разряду.

4

ДАТЕЛЬНЫЙ ПАДЕЖ

■ **В ЧЕМ СУТЬ** Неспроста в обывательском вокабуляре прижилось грубоватое, но весьма точное определение — "давать". Ведь, по сути, именно в этом и заключается функционал женщины применительно к сексу — дарить радость и всячески ублажать тебя, царя природы. Но традиционно есть один нюанс: нам интересно заниматься только тем, что у нас хорошо получается. "Женщинам (равно как и мужчинам) важно знать, что они хороши в качестве любовниц, — соглашается Дебби Хербеник. — Чем выше сексуальная самооценка, тем качественнее получается секс".

■ **ТВОИ ДЕЙСТВИЯ** Говори как есть. Во-первых, о том, как тебе чертовски повезло оказаться в одной постели со столь искушенной особой. Даже если девушка всего лишь робко покусывает мочку твоего уха — смело гиперболизируй, окупится сторицей. Пожалуй, это тот редкий случай, когда можно скатиться до сравнений. Фраза "Ни одна женщина во вселенной не делает такой сногсшибательный минет, как ты, дорогая!" звучит пошловато, но эффект наверняка возымеет (можешь переформулировать, оставив суть). Особенно если партнерша в курсе, что через твои руки прошла вся женская сборная по волейболу. Знать, что ты в чем-то выше их на целую голову, — значит и дальше выкладываться по полной, дабы не уронить честь мундира.

Во-вторых, озвучивай свои желания. "Женщины, которые понимают сексуальные потребности партнера, с большей готовностью их реализуют", — подбадривает тебя сексолог Кристель Хейнрихс из Ванкувера (Канада). Изъясняйся просто, понятно и строго в повелительном наклонении: никаких "Не соблаговолите ли вы доставить мне оральную радость?", а только "Я хочу, чтобы ты сделала мне минет". Ощущение того, что ты находишься в одной постели не абы с кем, а с Хозяином, будит в девушках самые примитивные инстинкты. Не забывай еще об одной женской особенности: мы долго раскочегариваемся, но долго и остываем. Поэтому щекотать наши рецепторы надо не только в постели, но и за ее пределами. "Дай понять своей партнерше, что ты испытываешь к ней влечение, даже когда находитесь на расстоянии и у вас нет возможности заняться любовью, — расшифровывает секс-колумнист Трейси Кокс. — Скажи или напиши что-то вроде "Видел твое фото на Facebook — теряю над собой контроль!" или "Постоянно вспоминаю нашу сегодняшнюю ночь, это было что-то с чем-то!". Поддерживая в течение дня в партнерше эротическо-игривый настрой (например, эсэмэсками вульгарного содержания, требованиями ее обнаженных фото в разгар рабочего дня), вечером ты получишь форменную вакханалию. И потом не жалуйся, что на тебя набросились, даже не дав снять ботинки. ■

50 СИЛЬНЕЙШИХ В ГОЛЛИВУДЕ

Голливуд – не только фабрика грез, но и фабрика мышц, где из вполне заурядных тел актеров лепят рельефы мечты. Неудивительно, что миллионы мужчин по всему миру ищут в Интернете информацию о звездных тренировках и секретах упражнений, скрывающихся за мышцами, которые мы видим на экране. Перед тобой 50 актеров, чьи имена чаще всего фигурируют в поисковых запросах Google за 2013 год рядом со словами "тренировка", "форма" и другими терминами, связанными с фитнесом. То есть 50 мужиков, на которых больше всего хочется быть похожим. Как это сделать? И это тоже ты найдешь в нашей статье.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, МАРК СЭНСОМ

100K	MH		HD		XL			
КОЛИЧЕСТВО ЗАПРОСОВ ПО МИРУ (К – ТЫСЯЧ, М – МЛН)	БЫЛ НА ОБЛОЖКЕ ОДНОГО ИЗ MEN'S HEALTH	БОЛЬШИЕ МЫШЦЫ ЭКРАНА	РЕЛЬЕФ ВЫСОКОЙ ЧЕТКОСТИ	РАЗУМНАЯ ДИЕТА	НАТУРАЛЬНЫЙ РАЗМЕР	КОРОЛЬ КАРДИО	ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ	МЫШЦЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Актеры за свою карьеру часто меняются ради ролей. Мы можем только догадываться, какая именно трансформация заинтересовала искавших их в Сети, поэтому для каждого участника рейтинга мы выбрали его пиковую форму.

MITSUBISHI MOTORS

OUTLANDER

ОНОВЛЕНИЙ OUTLANDER

НОВЕ ОБЛИЧЧЯ НАДІЙНОСТІ

*Мітсубіші Моторс. Аутлендер. Мітсубіші Асістанс Пекедж

NIKO
ТОРГОВИЙ ДІМ-НІКО
ОФІЦІЙНИЙ ІМПОРТЕР
MITSUBISHI MOTORS В УКРАЇНІ

Інформаційна лінія Mitsubishi Motors
0 800 50 03 50
(безкоштовно в межах України зі стаціонарних телефонів. Дзвінки з мобільних телефонів тарифікуються згідно чинних тарифів мобільного оператора)

www.mitsubishi-motors.com.ua

MITSUBISHI ASSISTANCE PACKAGE

50 АРМИ ХАММЕР, 27, США

3,8K

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Именем, которое переводится как “армейский молот”.
Звезда на вырост После “Одинокого рейнджера” (2013) имя Хаммера все чаще упоминается в связи с главными блокбастерами ближайшего будущего. Да, новым “Бэтменом” он не стал (уступив роль №34 из этой статьи), но давай прибавим к этой фразе слово “пока”. О том, что помогает Арми расти не только в карьерном, но и в физическом плане, нам рассказал герой нашей январской обложки нынешнего года (и №14 в этом рейтинге) Джо Манганьелло: “Арми не мелочится. Я помню, как мы с ним обедали дома у его мамы и та постоянно приносила все новые и новые блюда. Это продолжалось несколько часов. Такой же подход у Хаммера и к тренировкам — огромные веса он может тягать часами”.

49 ДЖОНА ХИЛЛ, 30, США

4,6K

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Нехило худеет.
Засушил Он получил номинацию на “Оскар” за фильм “Человек, который изменил все”, но и вне экрана Джона также умеет изменять многое. Для съемок в “Мачо и ботан” (2012) Хилл похудел на 18 кг, а ради роли в “Волк с Уолл-стрит” снизил и свои финансовые аппетиты: согласился на гонорар в $60 000, чтобы поработать с Мартином Скорсезе. Но вернемся к его форме. Хилл говорит, что секрет его похудения — японская пища. Хочешь также скинуть вес? Приглядись к сашими из тунца, в этом блюде правильное соотношение белка и ненасыщенных жиров.

48 КАРЛ УРБАН, 41, НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

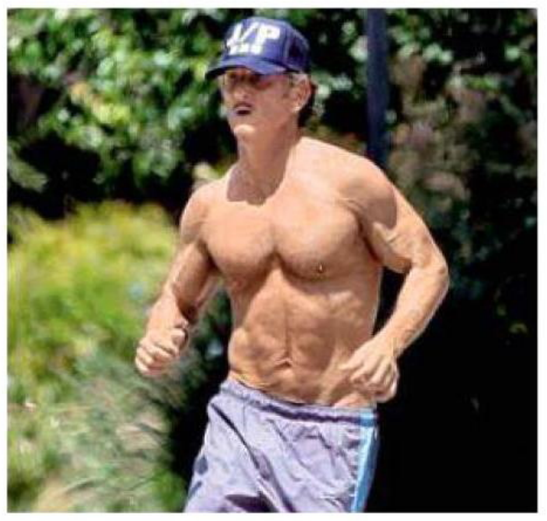
7,3K

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Держит себя в ежовых рукавицах.
Крепче Слая Урбан на три месяца запер себя в тренажерном зале, когда ему нужно было сменить Сильвестра Сталлоне в фильме “Судья Дредд” (2012). Вот метод Карла: “Каждый день — кардио, тяжести, а еще — прием пищи шесть раз в день”. Это тебе не с болонкой в парке прогуляться.

47 ИДРИС ЭЛЬБА, 41, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

9,1K

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН В фильмах о Торе играет стража радужного моста с довольно неожиданной для скандинавского бога внешностью.
Полагается на инстинкты “Каждый мужчина — победитель, это заложено в нас, — рассказывал Идрис МН, — именно поэтому твоя первая реакция на ситуацию — всегда верная. А если она тебя подведет, то ты не парься, а полагайся на вторую”.



46 ШОН ПЕНН, 53, США

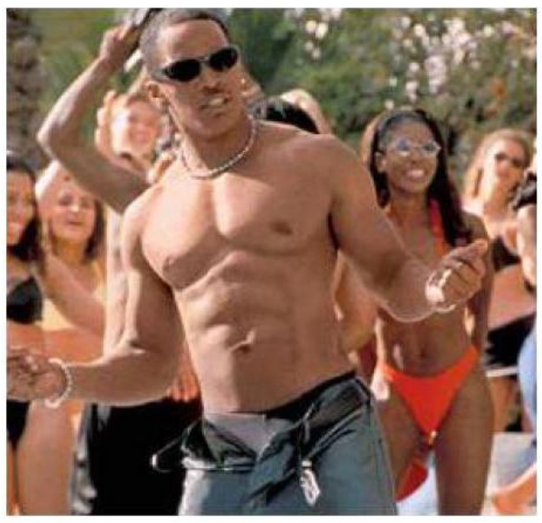
11K

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Раньше зажигал изо всех сил. Но сил хватило и на то, чтобы остановиться.
Не ходок — бегун Как и многие мужчины за пятьдесят, он не прочь побегать за молодыми девушками. Каждое утро Шон выходит из своего дома в Малибу на пробежку с подругой (как бы ее ни звали — Шеннон Костелло, Скарлетт Йоханссон, Шарлиз Терон). Итог? Он строен и крепок.

45 КРИС ПАЙН, 33, США

14K

Чем известен Борется с клингонами с планеты Кхонош.
Капитан в седле Человек, который в “Стартреке” разъезжает по Галактике на космическом корабле “Энтерпрайз”, в реальной жизни не слезает с велосипеда. “150 км в неделю! — хвастается Крис, — а еще занятия боксом и баскетболом”.



44 ДЖЕЙМИ ФОКС, 46, США

17K МН HD

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Джанго не освобожден от физкультуры.

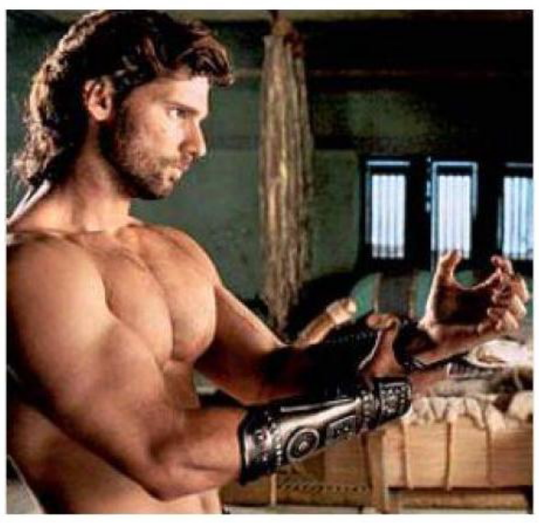
Бытовое насилие Актер и певец сделал тренировки частью повседневной жизни: “Утром сделай 25 отжиманий, почисти зубы. Еще 25 — прими душ. Нарезал лук, и еще 25...” Ну и ты оторвись от чтения журнала и сделай 25 отжиманий.

42 БРЮС УИЛЛИС, 59, США

20K МН HD

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Никто так обаятельно не спасал мир.

Готов к подвигу “Мышцы мне необходимы, чтобы лучше управлять телом не только в кино, — говорит Брюс. — Я, если вы не в курсе, люблю сигануть в воду с высоты — если ты не тренирован, то легко получишь перелом”. Что ж, скоро наш прыгун разменяет седьмой десяток, но каждый его орешек крепче предыдущего.



43 ЭРИК БАНА, 45, АВСТРАЛИЯ

18K МН

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Играл зелеными мышцами в “Халке”.

Нашел спорт по вкусу Бана больше не разбрасывает автомобили одной левой: “Когда мне было 25, я жал 135 кг. Но сегодня даже не просите”. Сегодня его выбор — автоспорт. Многочасовые ралли под австралийским солнцем за рулем Ford Falcon XB Coupe 1974 года не дают Эрику потерять форму. Кстати, возьми на заметку: если не любишь спорт — возможно, ты просто еще не нашел тот спорт, который тебе по душе.

41 ТОБИ КЕББЕЛЛ, 31, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

23K HD

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Снимался у Оливера Стоуна, Вуди Аллена, Гая Ричи.

Суди по его телам Тоби мы видели худым — в “Рок-н-ролльщике” (2008) и накачанным — в “Принце Персии” (2010). “Когда готовились к “Принцу Персии”, то сфокусировались на комплексных упражнениях, которые задействуют сразу несколько мышечных групп в одном движении и позволяют в сжатые сроки изменить фигуру до неузнаваемости”, — рассказывает нам персональный тренер Кеббелла Патрик Монро.

40 ЛИАМ МАКИНТАЙР, 32, АВСТРАЛИЯ

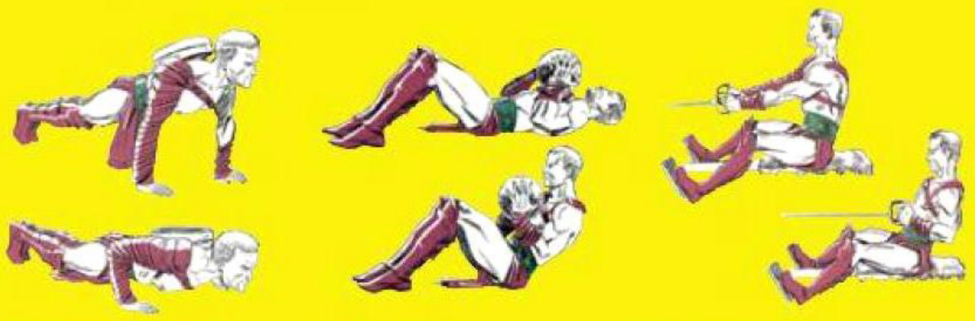
24K МН HD

ЧЕМ ИЗВЕСТЕН Спартанской силой.

Грязная работка Когда Лиам снимался в сериале “Спартак” (2012–2013), он каждый день по полчаса проводил в аду под названием “Тридцатка грязными”. Потому что управлять отрядом восставших рабов вряд ли смог бы какой-нибудь слабак. Попробуй этот комплекс и ты, чтобы понять, Спартак ты или мясо.

“ТРИДЦАТКА ГРЯЗНЫМИ”

Отойди куда-нибудь за холм, чтобы восставшие рабы не мешали тебе своей болтовней. Сделай за 30 секунд как можно больше повторов первого упражнения, запомни, сколько их было. Следующие 9 минут производи по столько же повторов в минуту, а если закончишь раньше, отдыхай, пока не наступит следующая минута. Исполнив все подходы одного упражнения, отдохни 3 минуты и переходи к следующему — его выполняй по той же схеме.



1 Отжимания с отягощением

Тебе понадобится верный раб — пусть он положит диск тебе на плечи. Опускайся, пока твоя грудь не будет сантиметрах в пяти от пола. Вернись в исходное положение.

2 Пресс с медболом

Прижми отрубленную голову врага (или медбол) к груди; ляг, согнув ноги в коленях. Напряги пресс, подними корпус, потом медленно опустись.

3 Горизонтальная тяга на блоке

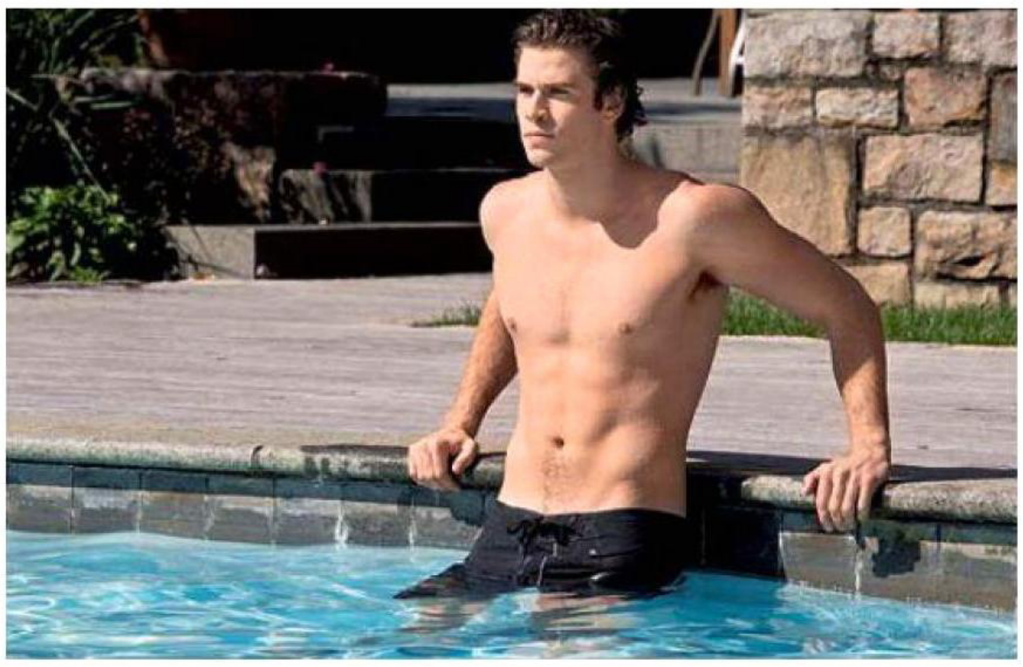
Расположись перед блочным тренажером, как на рисунке. Отклонись назад и тяни рукоять к поясу, затем вернись в исходное положение. Представь, что ты гребешь на римской галере. Ну ты понял.

39 МИККИ РУРК, 61, США

25K

Чем известен Коллекцией вредных привычек.

Восстань из пепла До съемок в “Рестлере” Рурк, по его собственному определению, “15 лет провел на скамейке запасных”. Что помогло ему вернуться на экран? Записывай: 12 яичных белков, целая курица, банан с арахисовым маслом, стейк с овощами и рисом, огромный протеиновый коктейль, ну и “дерьмовая куча добавок”. И так каждый день.

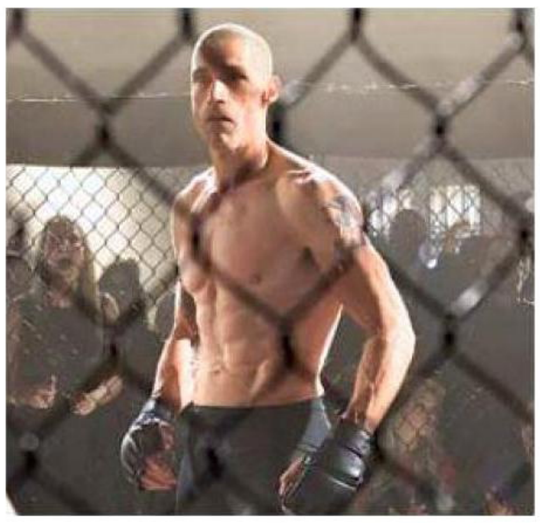


38 ЛИАМ ХЕМСВОРТ, 24, АВСТРАЛИЯ

26K

Чем известен Спорт у него в крови.

Братья по гантелям В доме Хемсвортов, похоже, все сделано из чугуна. Иначе непонятно, как Лиам и два его брата, тоже актеры, накачали себе такие мышцы. Впрочем, сам Лиам эту нашу теорию со смехом отверг — говорит, его секрет в том, что он вовремя завел себе котика. В смысле бывшего “морского котика”, который и руководит ежедневными полуторачасовыми тренировками актера. Вывод для тебя? Хороший тренер = гарантированный результат.



37 МЭТТЬЮ ФОКС, 47, США

39K

Чем известен Сбросил больше 1/5 своего веса, став жилистым, как Брюс Ли.

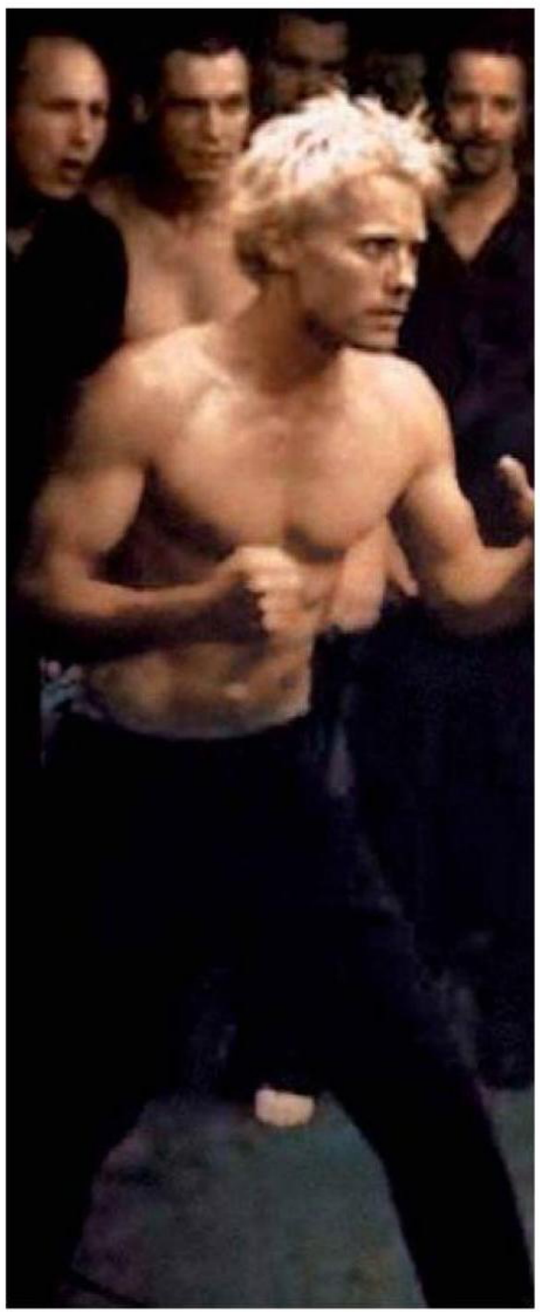
Не в меня корм У Фокса можно теперь поучиться не только тому, как остаться в живых, но и тому, как остаться в форме. “Перед съемкой некоторых сцен фильма “Я, Алекс Кросс” я 7–10 дней питался с очень жесткими ограничениями: 1100–1200 ккал в день. Я ел только куриные грудки и брокколи на пару, пил белковые коктейли на воде. Это было суровое испытание, но и отличный опыт”.

36 РАССЕЛ КРОУ, 50, АВСТРАЛИЯ

42K

Чем известен Даже если на сценарии написано “Ной”, он не ноет, а пашет.

Соцсети фитнеса Кроу раздобрел еще после роли Максимуса в “Гладиаторе” (2000). Хорошая форма до сих пор дается ему нелегко. Но Рассел нашел способ не давать себе расслабляться с помощью своего Twitter (@russellcrowe). Он регулярно отчитывается перед почти 1,5 миллионами фолловеров о своих занятиях: “начал со 110 кг”, “ходьба 45 минут”, “тягал веса 40 минут”, “ходьба 25 минут”, “максимум 2400 ккал”.



35 ДЖАРЕД ЛЕТО, 42, США

50K

Чем известен Оскароносец и фронтмен группы 30 Seconds to Mars выглядит лет на пятнадцать моложе своего возраста.

Как ему это удается? Он — веган, то есть не ест мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, не использует мех, кожу, шелк и шерсть животных.

Вау Да. Он также не пьет алкоголь. Если говорить о форме, то Лето — фанат подтянутости, а не массивных мышц. Его пресс очерчен четче, чем кнопки на пульте от твоего телевизора. Причина в ежедневных кардио на горном велосипеде, пеших прогулках по горам и йоге. О том, как йога и велосипед помогают другим рок-звездам, читай в наших старых материалах о Крисе Корнелле из Soundgarden и Адаме Левине из Maroon 5.

34 БЕН АФФЛЕК, 41, США

60K

Чем известен Талантлив во всем.
Кто от этого страдает? Его жена, Дженнифер Гарнер, актриса, режиссер и просто красавица. Дженнифер утверждает, что Бен покидает ее постель в 4 утра — ради тренировки (и если ты видел его жену, то понимаешь, что заставить себя вылезти из постели от такой девушки — настоящий подвиг). Ну а как иначе все успевать? Например, в "Городе воров" (2010) Аффлек — и автор сценария, и режиссер, и главный качок на экране.

33 АЛЕКСАНДР СКАРСГАРД, 37, ШВЕЦИЯ

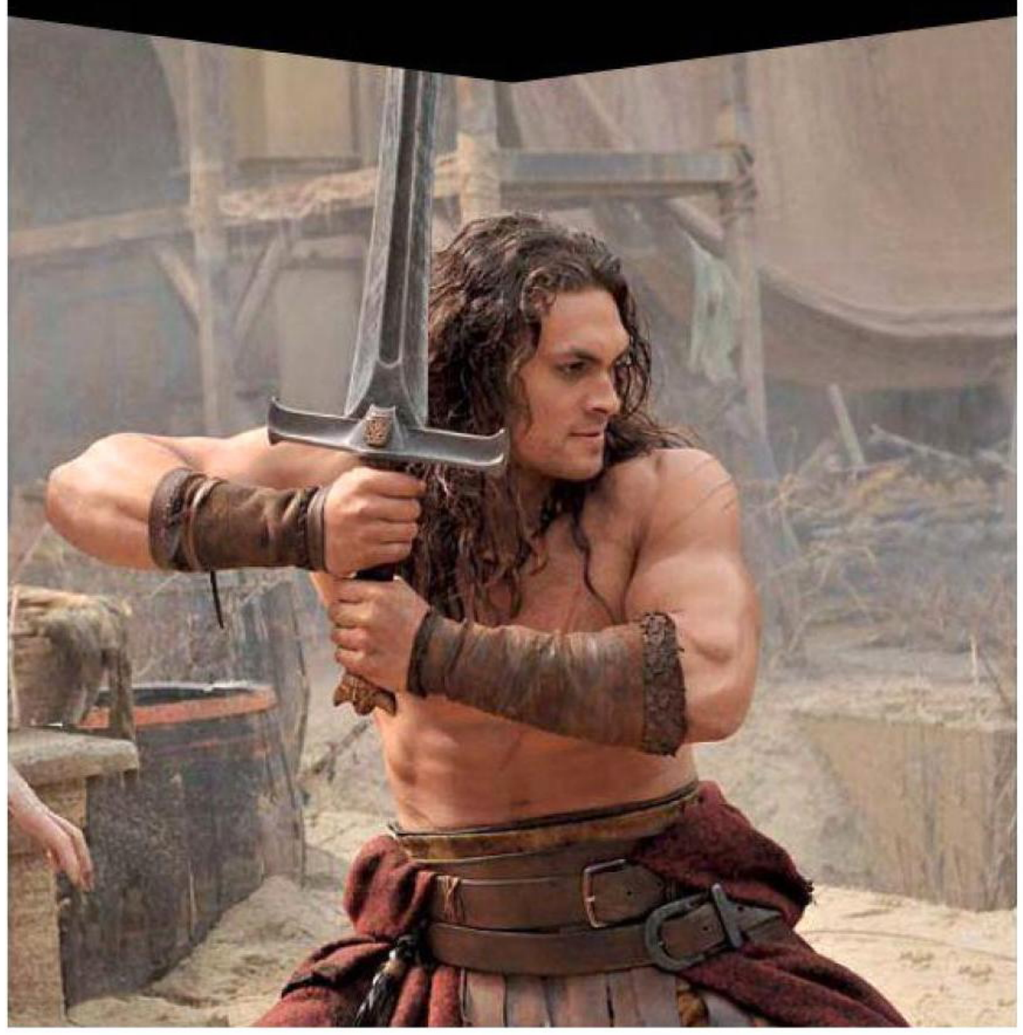
65K

Чем известен Играл мышцами в сериале "Настоящая кровь".
Большая форма Александр стал известен после роли кровопийцы Билла Комптона, но свою впечатляющую форму он набрал еще до кинокарьеры — наш здоровяк (рост под два метра) провел 15 месяцев в антитеррористическом подразделении шведской армии.

32 ДЖЕЙСОН МОМОА, 34, США

120K

Чем известен Свирепыми тренировками.
Варварский метод Сегодня никто не сыграет варвара лучше него ("Конан Варвар", 2011). В фильме Момоа искал убийцу своего отца, а в свободное время поддерживал форму с помощью жестокой получасовой тренировки — 330 повторов всего трех упражнений: приседаний, отжиманий и упражнений на пресс. Выполни каждое из них по очереди: 7 подходов по 7 повторов с передышкой в 7 секунд, потом 6 подходов по 6 повторов с передышкой в 6 секунд и так далее — до 1, 1 и 1. Острый меч в руках — по желанию.



31 РАЙАН КВОНТЕН, 37, АВСТРАЛИЯ

140K

Чем известен Попал из австралийской мыльной оперы в голливудский сериал.
Не скучай Для роли в сериале "Настоящая кровь" он тренировался по два часа в день. Скука? "Как только возникает монотонность в тренировках, мышцы работают не так эффективно", — подтверждает Райан. Но его тренировка — это смесь бега по холмам, катания на горном велосипеде, боя с тенью и йоги. А когда становилось невмоготу, Квонтен просто представлял, что, если остановится, ему снова придется играть в австралийской мыльной опере.

30 МЭТТ ДЭЙМОН, 43, США

145K

Чем известен Прошел путь от работы над Борном до работы над уборными (см. наш апрельский номер за этот год).
Меняется со всеми ролями Назови любое телосложение — у Дэймона оно было: широкоплечий регбист в "Непокоренном" (2009), подтянутый боксер в трилогии о Джейсоне Борне (2002–2007) и качок в фантастическом блокбастере "Элизиум. Рай на Земле" (2013). Вывод? Раз он смог — ничто не помешает измениться и тебе.

29 МАЙКЛ ФАССБЕНДЕР, 37, ИРЛАНДИЯ

150K

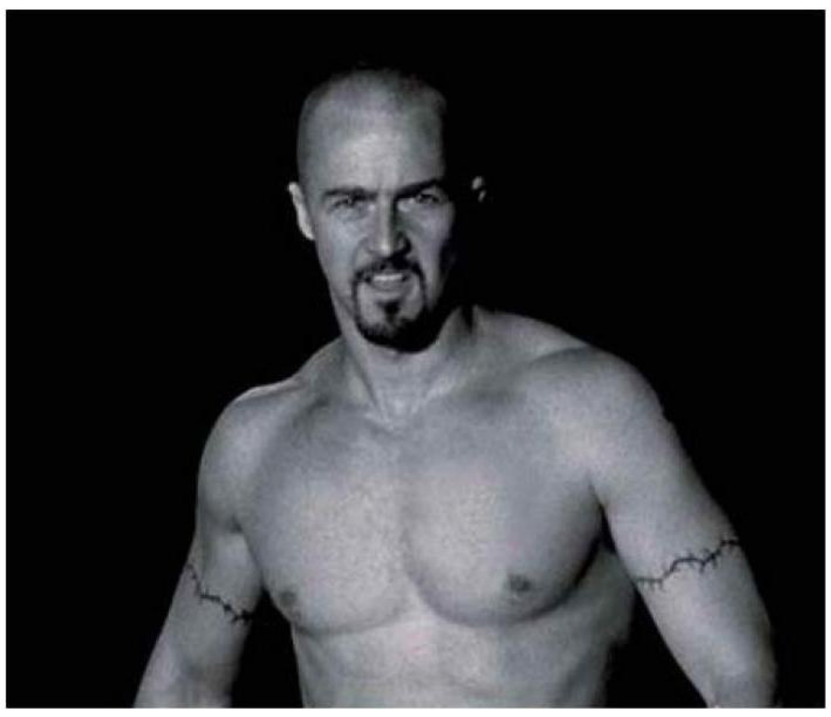
Чем известен
Уворачивается от пуль.
Мутировавший и гордый Фассбендер, мутант Магнето из "Людей X" (2011, 2014), не боится оголить торс не только на пляже, но и когда выходит на ринг. "Я обожаю бокс, — говорит он. — Люблю прыгать со скакалкой, бить в лапу, работать с грушей и отжиматься". Конечно, уворачиваться от пуль ты с помощью такой тренировки вряд ли начнешь, но надавать хулиганам сможешь наверняка.

28 ТОМ КРУЗ, 51, США

160K

Чем известен Мал да удал.

Учись считать Его фигура, может, и не самая крупная, но одна из самых коммерчески успешных в Голливуде. Когда нужно сбросить вес перед съемками, Круз начинает дотошно считать калории, употребляя в сутки не больше 1200 ккал, — в основном ест курицу, рыбу и овощи. Возьми эту науку себе на заметку.



27 ЭДВАРД НОРТОН, 44, США

180K

Чем известен Показал, как серьезный актер может серьезно подкачаться.

Генеральный план Он набрал форму для роли Дерека Виньярда в "Американской истории Икс" (1998) всего за три месяца тренировок, и эта метаморфоза до сих пор — одна из самых впечатляющих в истории кино. Эдвард уверяет, что следовал крайне простой формуле: проснулся, поел, потренировался, поел, потренировался, поел, заснул. От себя добавим: чтобы достичь экстремальных результатов, попробуй сократить потребление углеводов.

26 РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ, 49, США

195K МН

Чем известен Долгое время был живым доказательством того, что человек — не железный. Теперь доказывает обратное.

Кубики для строительства Роберт много лет лечился от наркозависимости — в итоге одолел свою болезнь и сейчас находится в отличной форме. Вот комплекс упражнений на гибкость и координацию, который держит его в отличной форме. Рассказывает тренер Дауни, Брэд Боуз.

ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Перед тобой круговая тренировка из трех упражнений: выполняй их одно за другим, тратя на каждое по 30 секунд, потом отдыхай 2 минуты, потом повторяй все снова. Старайся пройти не менее 5 кругов.

1 Пас от груди

Встань лицом к стене, метрах в двух от нее. Присядь, возьми медбол, прижми к груди, встань (ракетные ускорители использовать запрещено). Взрывным движением распрями руки и брось медбол вперед, в стену, — так, чтобы медбол отскочил к твоим ногам. Повтори.

2 Волны канатом

Оберни канат вокруг столба. Возьми в руки оба конца, ноги поставь на ширине плеч и слегка согни в коленях. Резко взмахни правой рукой, чтобы послать волну по канату, сразу же повтори левой. Поддерживай ритм волн, чтобы держать предплечья в постоянном напряжении.

3 Тяга каната сидя

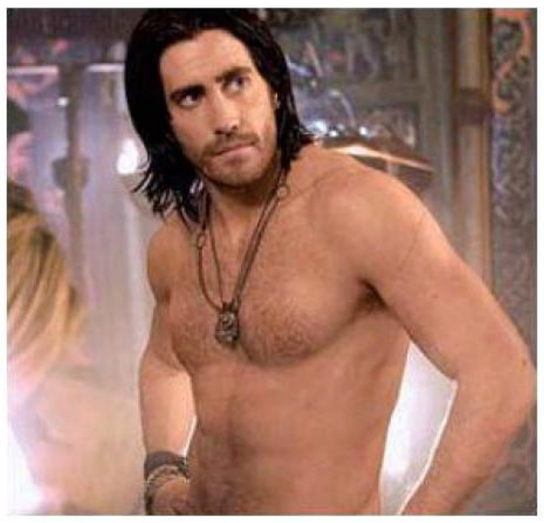
Дважды оберни канат вокруг столба, один конец оставь как можно более длинным. Сядь с прямой спиной и схвати короткий конец двумя руками. Тяни, перехватывая руки по очереди, пока весь канат не окажется позади тебя. Это упражнение для рук и кардиотренировка в одном флаконе.

25 ДЖЕРЕМИ РЕННЕР, 43, США

200K МН XL

Чем известен Как и его герой Соколиный глаз, всегда достигает цели.

“Оскар” на прицеле Джереми уверяет, что его вес не меняется с 20 лет — ровно 72 кг. Поддерживать форму помогают рукопашные бои в “Эволюции Борна” (2012) и “Мстителях” (2012). Чтобы работа и тренировки не надоедали, Реннер следует одному простому правилу: “Чем бы я ни занимался, у меня должна оставаться возможность делать то, что я сам хочу и когда я это хочу”. Вот и ты не забывай о поощрениях для себя любимого.



24 ДЖЕЙК ДЖИЛЛЕНХОЛ, 33, США

210K МН HD

Чем известен Фильм “Принц Персии” следовало бы переименовать в “Торс Персии”.

Твоя грудь ее мечты Джемма Артертон, снимавшаяся с Джейком в “Принце Персии”, говорит, что была “просто изумлена”, когда он разделся до пояса.

По следам Джейка Девиз Джилленхола: “Жилет — лучше для мужчины нет” — каждое утро на пробежку по песку он надевал жилет (15 кг) и бегал с ним на голодный желудок. Другие бы после такого просто ползли к холодильнику, он же находил в себе силы еще и для 60-минутной тренировки в зале. Мужик!

23 БРЭДЛИ КУПЕР, 39, США

260K МН

Чем известен Борьбой с похмельем и не только.

Когда уже хватит Купер отказался от имиджа завсегдатая вечеринок и перед съемками “Команды А” в 2010 году принимал на грудь только штангу. Кроме алкоголя, Купер вычеркнул из своей жизни соль, сахар и хлеб из обычной муки... Что ж, форма требует жертв.

22 ЭНДРЮ ГАРФИЛД, 30, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

265K

Чем известен Сетями — социальными и паучьими.

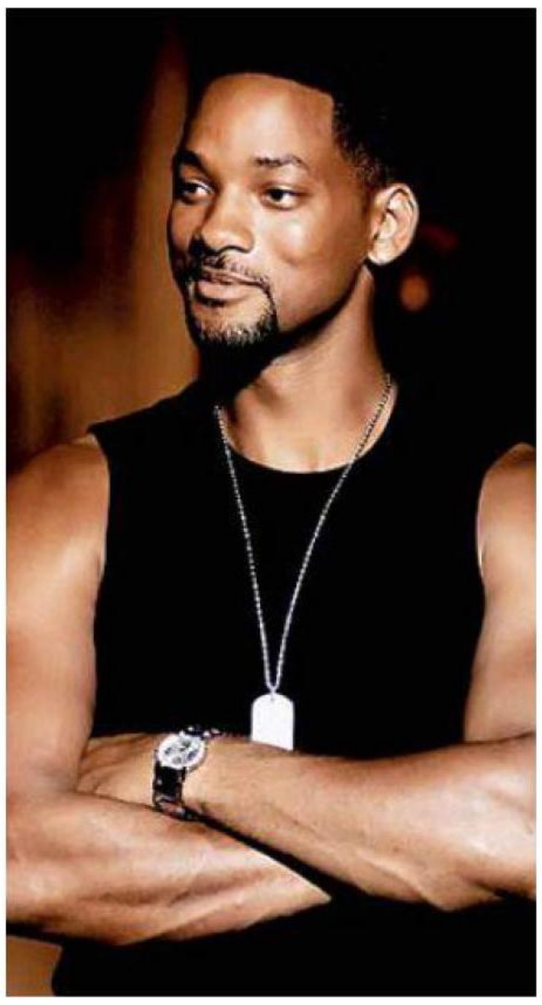
Методический подход Тоще-му Гарфилду нужна была форма для съемок в “Человеке-пауке”, но в данном случае под формой подразумевалась не гора мышц, а в первую очередь функциональность и ловкость (без нее на стену не залезешь). Тренировки Эндрю включали в себя элементы паркура. Если и ты хочешь прийти в форму, но не перекачаться, можешь попробовать занятия на петлях TRX. Это отличная тренировка с собственным весом без излишнего риска травм, который есть в паркуре.

21 КЕЛЛАН ЛУТЦ, 29, США

270K МН XL

Чем известен Вышел из “Сумерек” и семьи с восемью детьми.

Шиворот навыворот Лутц всегда начинает свои тренировки с упражнений на пресс. “Если первым делом задействовать кор, то мышцы в остальных упражнениях будут использоваться по максимуму”, — объясняет его персональный тренер Рич Макдональд.



20 УИЛЛ СМИТ, 45, США

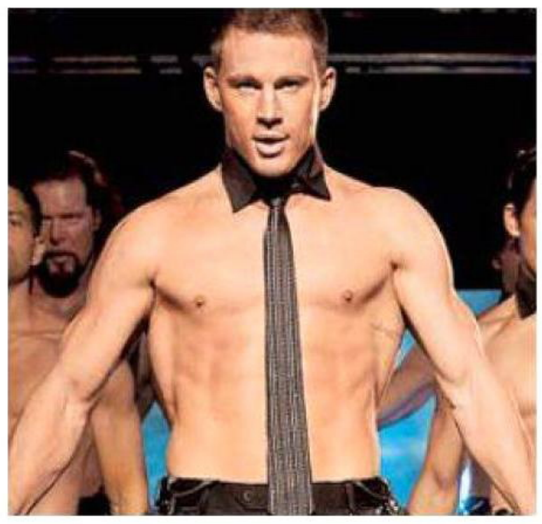
300K

Чем известен Он — легенда.
Великий боксер Для съемок в фильме “Али” Смит набрал форму, близкую к параметрам боксера. Помогли ему в этом пробежки на 8 км шесть дней в неделю, тренировки по боксу (2 часа 2 раза в неделю) и качалка. С Уиллом работал Даррел Фостер, бывший тренер Шугар Рэй Леонарда (олимпийского чемпиона и чемпиона мира в полусреднем, среднем и полутяжелом весе). В качалке базовым упражнением был жим лежа. Сначала — 3 сета по 10 повторов; в каждом последующем сете вес штанги нарастал, но все равно не выходил за 70% от максимального веса, который Смит мог поднять один раз (конкретно это 60, 80 и 100 кг). Потом он делал 6 сетов по 1 повтору, каждый раз беря вес на 5% больше предыдущего. Стартовый вес составлял не менее 80% от одноповторного максимума — “лестница Уилла” в этой части тренировки была такой: 140, 150, 160, 165, 170 и 175 кг. Следующий шаг — эти же 6 сетов, но в обратном порядке. Заканчивал актер 2 сетами по 5 повторов со 140-килограммовой штангой. И наконец, в качестве заминки, — 60 кг до отказа.

19 ДЖЕРАРД БАТЛЕР, 44, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

320K MH

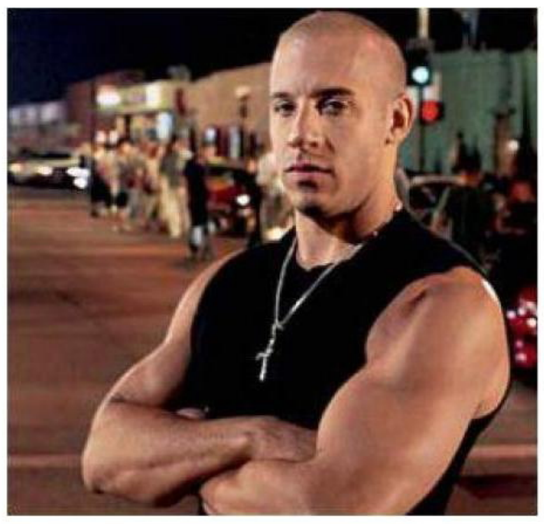
Чем известен Царя Леонида проще узнать не по лицу, а по прессу.
Прибавляй Тренер Марк Твайт разработал для Батлера жесткую тренировку (подтягивания, становая тяга и упражнения с гирями) — всего 300 повторов. Джерарду еще повезло, что фильм не назывался “500 спартанцев”. Сам актер говорит, что даже 300 — это перебор.



18 ЧЕННИНГ ТАТУМ, 34, США

350K MH

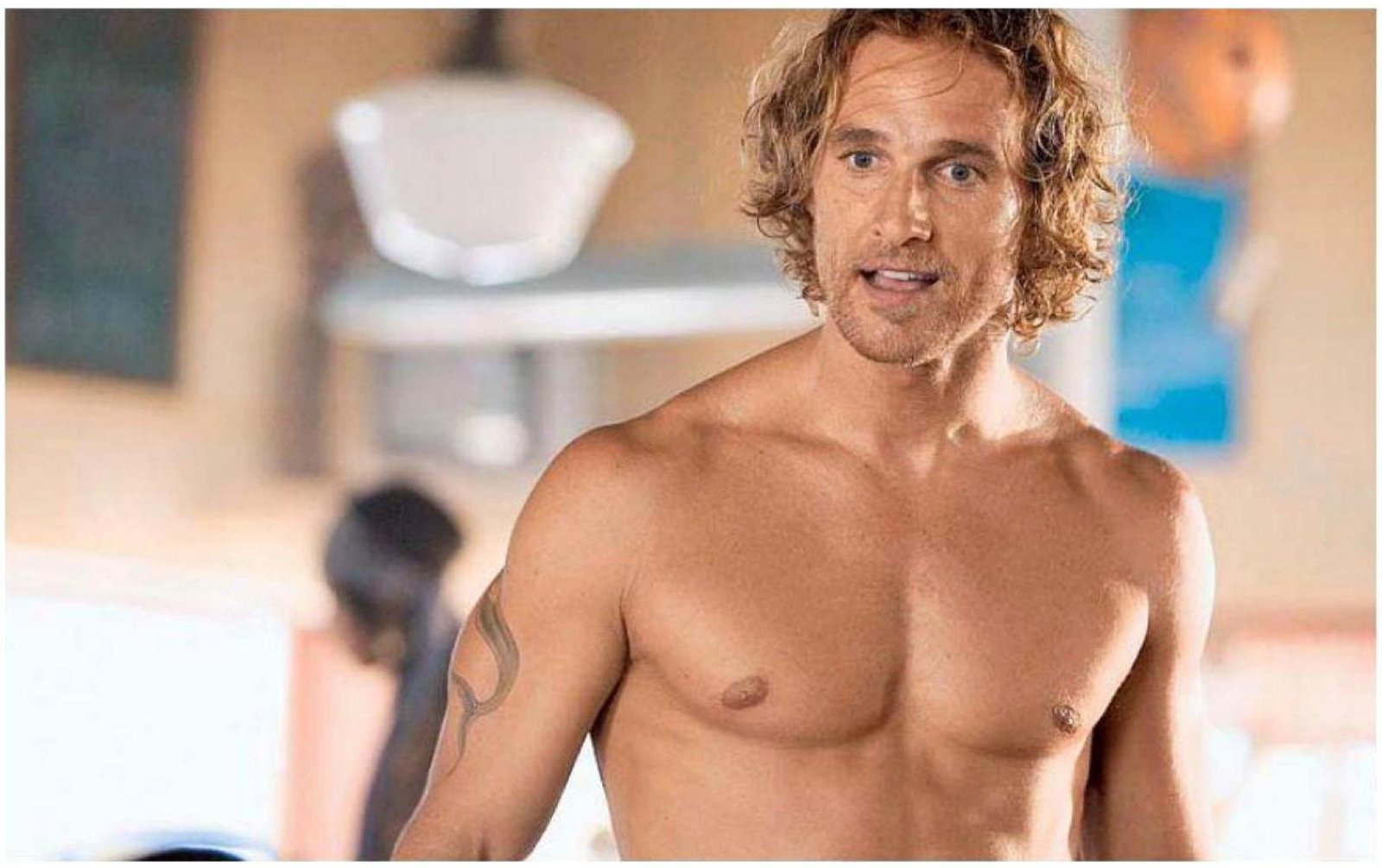
Чем известен Сжиганием жира.
Личная история “Супер Майк” (2012) казался выставкой достижений голливудского железа, но это впечатление обманчиво — Татум как раз предпочитает тренировки с собственным весом. Он использует взрывные подтягивания, запрыгивания на ящик и отжимания на брусьях, чтобы задействовать и быстрые, и медленные мышечные волокна — и получить в результате не только массу, но и рельеф.



17 ВИН ДИЗЕЛЬ, 46, США

360K MH

Чем известен Отлично смотрится в майке-алкоголичке.
Не зацикливайся на одном
В своей дозвездной жизни попробовал многое и даже работал вышибалой в ночном клубе, но в кино быть просто шкафом мышц мало, поэтому Вин дополнил свою классическую качалку йогой: “Я хочу быть похожим на пантеру, хочу быть резким, быстрым, гибким”.



16 МЭТТЬЮ МАККОНАХИ, 44, США

400K MH

Чем известен В свободное от получения “Оскара” время оголяет торс в фильмах для женщин.
Экспериментируй Если ты вдали от дома — это не предлог пропускать тренировку. В отелях Макконахи использует мебель или скульптуры как веса. Напряги воображение и попробуй понять, что имел в виду Шекспир, когда говорил, что весь мир — качалка, а предметы в нем — тренажеры (или это все же сказал наш фитнес-редактор?).

15 ГЕНРИ КАВИЛЛ, 31, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

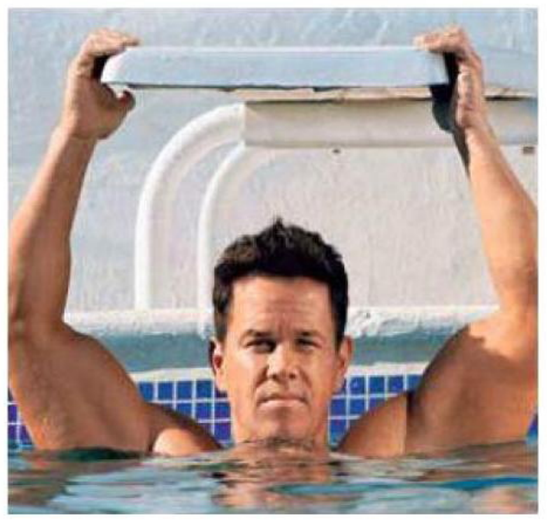
580K

Чем известен Человек из стали.
Тело: перезагрузка Чтобы стать суперменом, Кавилл нанял все того же тренера Марка Твайта, который вооружил "300 спартанцев" их фирменными кубиками.
Калории криптонита Для строительства нового Супермена Твайт использовал тренировку из ста повторов. Тренер утверждает, что ключ к успеху — в способе восстановления: когда заканчиваешь упражнение, сделай восемь медленных вдохов и выдохов через нос. А потом сразу переходи к следующему, чтобы держать мышцы в определенной зоне выделения молочной кислоты.

14 ДЖО МАНГАНЬЕЛЛО, 37, США

590K МН

Чем известен Мышечной массой.
Впечатляющая статистика Звезда сериала "Настоящая кровь", Манганьелло сократил долю жира в теле с 18 до 8% за шесть месяцев с помощью сочетания тренировок с легкими весами и большим количеством повторов, а также интенсивных кардиотренировок.



13 МАРК УОЛБЕРГ, 42, США

660K МН

Чем известен Отменными кубиками, сомнительным рэпом (поищи в сети группу Funky Bunch).
В лучшей форме Для фильма "Кровью и потом: анаболики" он набрал 9 кг мышц за два месяца. Как? Записывай. Завтрак: омлет, каша, банан. Тренировка. Гейнер. Через час — куриная грудка с киноа и коричневым рисом. Обед: цыпленок гриль, паста с макаронами из цельнозерновой муки и шпинатом. Сон. Рыба с салатом. Ужин: рыба с пюре, спаржа, салат. Гейнер перед сном.

МЫ КРЕПЧЕ СТАЛИ

Выполняй по порядку, для упражнений с весами используй 16-килограммовую гантель или гирю. Сделай 25 повторов каждого упражнения (и не забудь о дыхании в перерывах).

1 Приседания с отягощением

Поставь ноги чуть шире плеч и держи вес в руках, как показано. Будь готов к взлету. Опускай бедра и присядь как можно ниже. Вернись в исходное положение.

2 Мах гирей

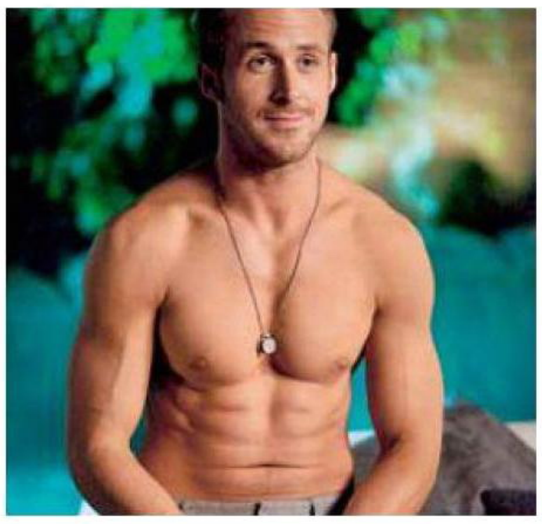
Пусть гиря висит в твоей руке. Согни колени, отклонись назад и махни гирей так, чтобы она оказалась между ног. Напряги ягодичные мышцы и подай бедра вперед, выталкивая гирю на уровень плеч. Опусти снаряд и повтори.

3 Берпи

Поставь ноги чуть шире плеч. Присядь на корточки и поставь руки на пол. Сделай резкий выпад ногами назад и прими положение упора лежа, затем сразу же сделай обратное движение и прыгай вверх.

4 Сигнальщик

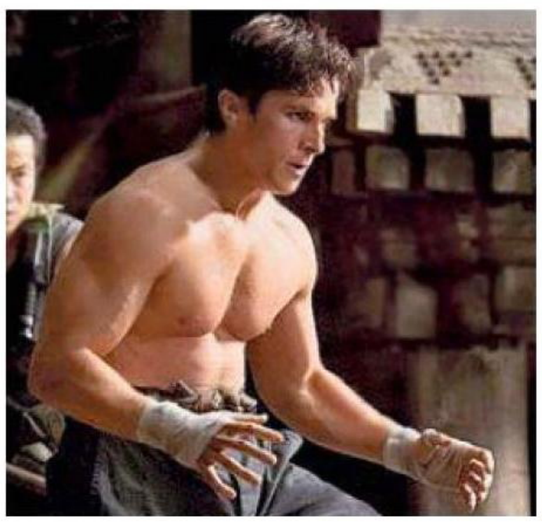
Поставь ноги вместе, руки вдоль туловища. Подними обе руки вверх одновременно и быстро поставь ноги врозь. Без паузы сделай обратное движение. Осталось всего 24 повтора...



12 РАЙАН ГОСЛИНГ, 33, КАНАДА

910K

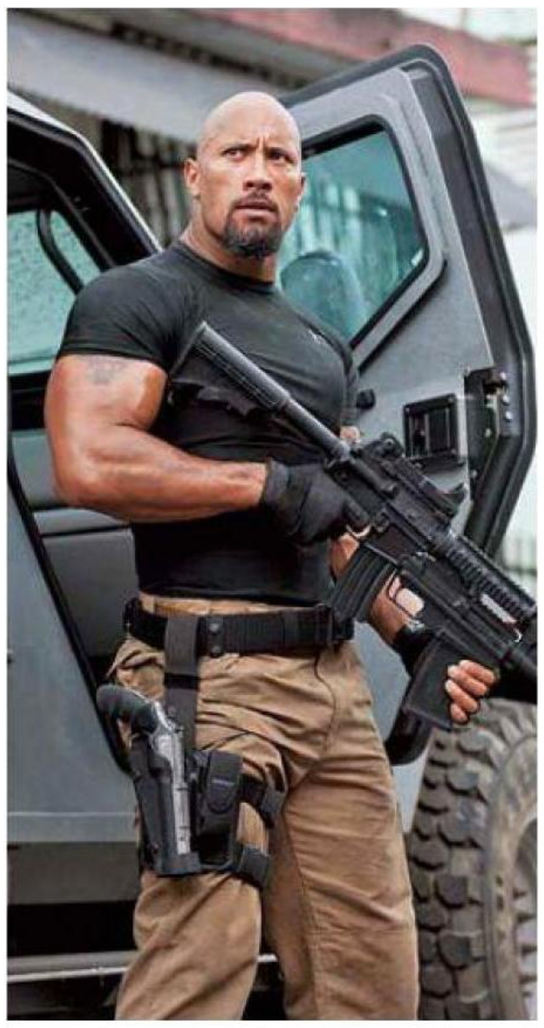
Чем известен Снится девушкам.
Самый сексуальный мужчина планеты (так говорят коллеги из Cosmopolitan) В ранних картинах он был худощавым гиком. А потом стал упражняться с тяжелыми весами и небольшим количеством повторов, сочетая эти упражнения с высокоинтенсивными интервальными тренировками на сердечно-сосудистую систему. Учись — скоро твоя очередь быть самым сексуальным.



11 КРИСТИАН БЕЙЛ, 40, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

920K

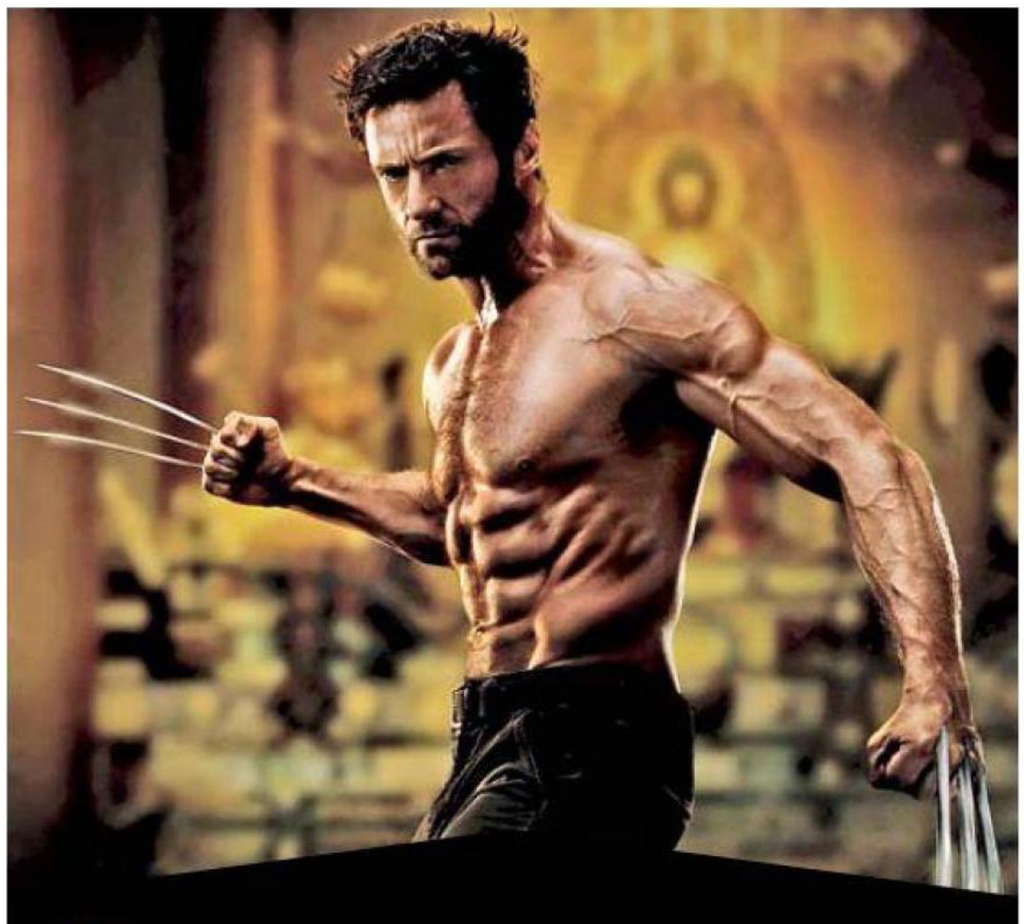
Чем известен Легко меняет амплуа — от качка до дрыща и обратно.
Тело его жизни Бейл скинул 28 кг для своей роли в фильме "Машинист" с помощью "диеты" из кофе, тунца и яблок, а потом быстро набрал 45 кг мышечной массы, чтобы сыграть Бэтмена. Что думают о таких скачках диетологи и тренеры, мы тебе рассказывали еще в 2012 году, но готовы напомнить — ничего хорошего.



10 ДУЭЙН ДЖОНСОН, 42, США

990K

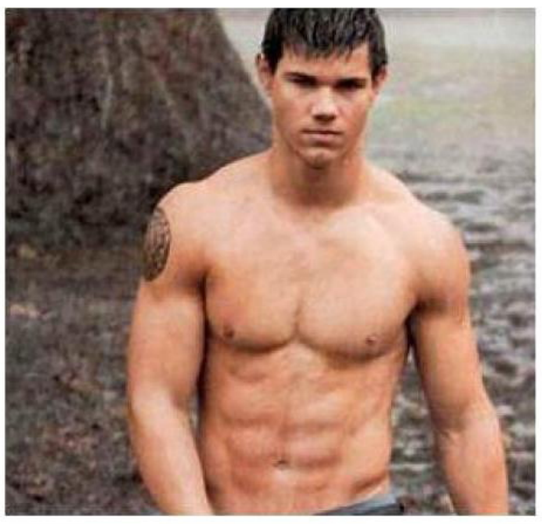
Чем известен Скала мышц.
Большой человек в кино Говорят, его голова имеет форму и размер его бицепса (или наоборот, что, впрочем, неважно).
За кулисами Любимое упражнение Дуэйна — "складной нож" с фитболом. Прими положение как для отжиманий, только ноги поставь на фитбол. Не прогибая спину, подтяни колени к плечам, подкатывая ногами фитбол. Откати его назад в начальную позицию. Повтори 12 раз. Делай 2–3 раза в день. "Разрабатывает все группы мышц", — мечтательно улыбается Скала.



09 ХЬЮ ДЖЕКМАН, 45, АВСТРАЛИЯ

1,3M

Чем известен Силой уровня "X".
Мышцы в квадрате Цель Джексона в фильмах про "Росомаху" — выглядеть так же мощно, как герой комиксов, но без компьютерной графики (другими словами — набрать нечеловеческую форму).
Фитнес хищника Он держит у кровати пару белковых коктейлей на случай, если проснется голодным, а бывало, уплетал по три куры за раз, получая более 6000 ккал в день. Что ж, если хочешь быть размером с мутанта, надо заморить червячка. Каждая тренировка Хью длится 2 часа. Она начинается с 20–40-минутной разминки (подтягивания, приседания, пресс), затем идут тренажеры: гребной, вело-, эллиптический и наконец боксерский Boxmaster. Можешь попробовать прогуляться в фитнес-клубе по тому же маршруту.



08 ТЭЙЛОР ЛОТНЕР, 22, США

1,4M

Чем известен Волк-тинейджер.
Резв и молод Как и все юноши, Тэйлор — максималист во всем. В жиме штанги лежа, например, он выбирает вес на 20–30% больше, чем может поднять: поднимает и опускает снаряд с подстраховкой партнера, заставляя свои мышцы привыкать к огромным весам. Конечно, без подготовки с такими упражнениями шутки плохи (шпингалеты могут не выдержать), но если ты уже крепок и хочешь стать еще круче — попробуй.

07 КРИС ЭВАНС, 32, США

1,5M

Чем известен Вырастил 10 кг мышц за 3 месяца.
Капитан, подтянитесь! "Мы брали по две группы мышц: например, спина и грудь или бицепсы и трицепсы, — рассказывает Крис, — и буквально крушили их в течение двух часов. А потом восстанавливались, работая над прессом". На другой день тренировка обрушивалась на следующие группы, и так каждый день без выходных.

06

РАЙАН РЕЙНОЛЬДС, 37, КАНАДА

1,7M

Чем известен Самой низкой долей жира в теле в Лос-Анджелесе.
Менять на лучшее, сжигать жир Одновременно с переходом от Скарлетт Йоханссон к Блейк Лайвли Рейнольдс понизил долю жира в теле до 5% (если, конечно, он нам не врет).
Как он этого добился Его тренер Бобби Стром все приписывает диете: "Если есть каждые 2–3 часа, телу не нужно будет откладывать жир про запас", — говорит он. Вот как можно осветить свой метаболизм светом "Зеленого фонаря".

ПРОЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Эта тренировка, разработанная персональным тренером Джейми Сойером, работает на сжигание жира как во время, так и после выполнения упражнений. Она поможет тебе стать подтянутым и полным сил. "Эффект "дожигания" от этой тренировки длится два дня", — уверен Сойер. (www.jamiesawyer.co.uk)
В каждом упражнении — три подхода на время, за которое ты должен сделать максимальное количество повторов. Запиши количество повторов, выполненных тобой в каждом цикле одного упражнения, и переходи к следующему. Каждый раз пытайся побить прежние показатели.

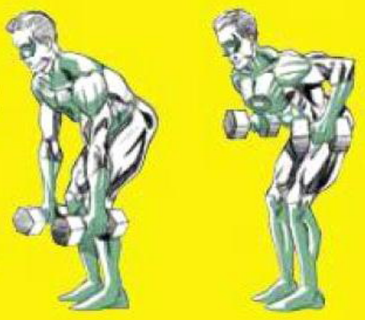
НЕДЕЛЯ 1 30 сек. работа / 20 сек. отдых, 3 подхода. Между упражнениями отдыхать 120 секунд
НЕДЕЛЯ 2 Увеличить вес на 10%. 30 сек. работа / 20 сек. отдых, 3 подхода. Между упражнениями отдыхать 120 секунд
НЕДЕЛЯ 3 35 сек. работа / 15 сек. отдых, 3 подхода. Между упражнениями отдыхать 110 секунд
НЕДЕЛЯ 4 Увеличить вес на 10%. 35 сек. работа / 15 сек. отдых, 3 подхода. Между упражнениями отдыхать 110 сек.
НЕДЕЛЯ 5 45 сек. работа / 15 сек. отдых, 3 подхода. Между упражнениями отдыхать 90 секунд

1 Швунг с гантелями

Встань в стойку с гантелью в каждой руке. Снаряд держи на уровне плеч. Слегка согни ноги в коленях, после чего, помогая себе ногами, вытолкни гантели над головой. Вернись в исходную позицию. Повтори.

2 Тяга гантелей в наклоне

С гантелью в каждой руке, ладони внутрь, согни бедра и колени, пока спина не станет почти параллельна полу. Руки должны висеть прямо вниз. Напряги мышцы спины, чтобы подтянуть гантели к груди. Вернись в исходную позицию и повтори.

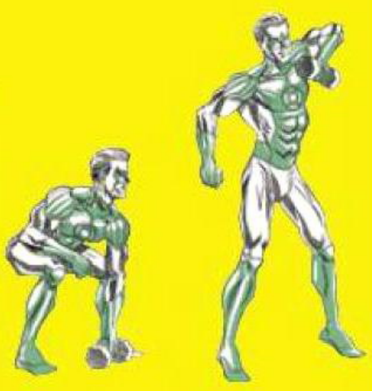


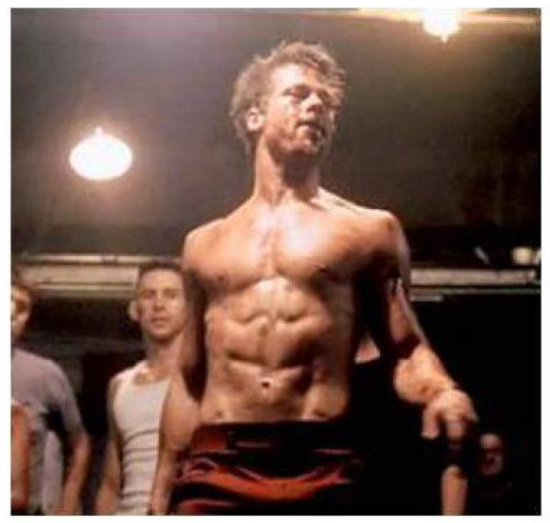
3 Выбросы с гантелями

Держи гантели на уровне ушей, согнув руки в локтях, ладони внутрь. Согни ноги в коленях и опустись в полуприсед. Мощно выпрями ноги и вытолкни гантели вверх.

4 Рывок с гантелями

Поставь ноги шире плеч, согни их и наклонись за гантелью. Держи спину прямо. Резко оттолкнись ногами и тяни гантель вверх. Закончи, подняв снаряд до подбородка. Вернись в исходное и повтори. Смени руку.





05 БРЭД ПИТТ, 50, США

1,8M

Чем известен Ему 50, но он все еще Брэд Питт.
Завтрак с Джоли Помнишь его сухое тело в "Бойцовском клубе"? Вот рецепт: 6 яичных белков плюс 75 г овсянки на завтрак — отличное начало дня. То, каким Питт стал для роли Ахиллеса из фильма "Троя", — еще одно впечатляющее доказательство того, что нет предела совершенству.

04 КРИС ХЕМСВОРТ, 30, АВСТРАЛИЯ

2M

Чем известен Божественной силой Тора.
Он никогда не тягал веса... Пока не сменил форму серфера из "Дома и на выезде" (2005) на тело скандинавского божества. Можешь попробовать собрать свой личный молот и ежедневно обрушивать его во дворе на несчастную старую покрышку. Но если тебе лень заморачиваться, повинуйся слову божьему: "Махи тяжелой гирей заменят тебе молот". Аминь.

03 ДЭНИЕЛ КРЭЙГ, 46, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

2.2M

Чем известен В основном эффектными появлениями из моря.

Действующий агент Это первый Бонд со времен Коннери, который сверкал мышечной массой во франшизе. Тренировки Крейга включали два часа компаундных упражнений плюс много времени в бассейне (и мы полагаем, исполненных собственного достоинства выходов из воды).

02 ТОМ ХАРДИ, 36, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

3.1M

Чем известен Пугающими размерами.

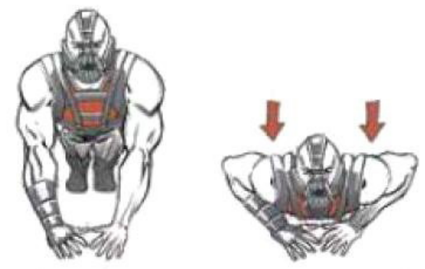
Масса плюсов Массивный Бейн, которого Харди сыграл в фильме "Темный рыцарь: Возрождение легенды", нарушил предубеждения Голливуда относительно размеров звезды. "Подготовка Тома к роли Бейна включала не только создание впечатляющей внешности, но и формирование реальной силы всего тела, каждой его мышцы", — гордо сообщает его тренер Патрик Монро.

Терроризируй торс Одним из ключевых упражнений в подготовке Тома был этот комплекс отжиманий. Используй его, чтобы накачать нечеловеческие плечи и грудь, не покидая комфортной гостиной.

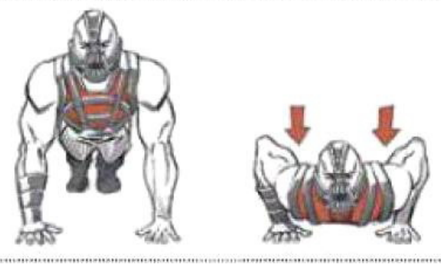
СИЛЬНЫЙ ПОЛ

Пройди этот круг 4 раза, отдыхая между упражнениями по 45 секунд и полностью восстанавливаясь после каждого круга.

КРУГ 1 10 повторов каждого упражнения (стоя на коленях)
КРУГ 2 Сделай 7 повторов (ноги уже на мысках)
КРУГ 3 Сделай 5 повторов (задняя часть тела должна быть выше плеч)
КРУГ 4 Сделай 3 повтора (плечи выше задней части тела)



1 Алмаз
Сведи большие и указательные пальцы в форму драгоценного камня. Опусти грудь к центру алмаза, потом вернись назад. Дыши яростно.

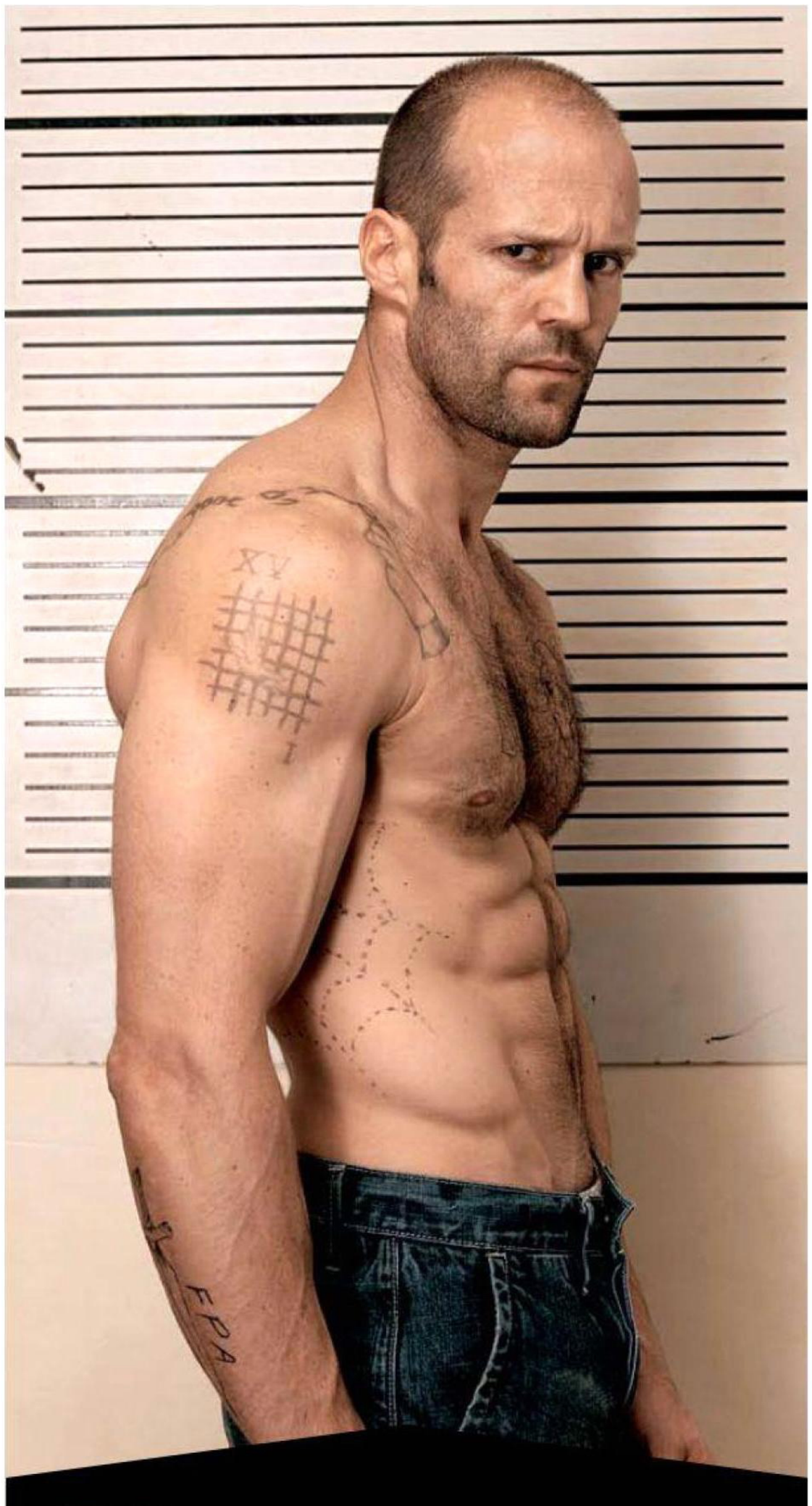


2 Квадрат
Расположи ладони на ширине плеч. Держи локти прижатыми, двигая тело, чтобы максимально нагрузить свои трицепсы.

3 Прямоугольник
Поставь ладони широко, чтобы, когда ты приблизишь грудь к полу, твои руки, грудь и пол образовали прямоугольник.

4 Орел
Начни в той же позиции, что и выше, но на этот раз разведи пальцы и отверни их в стороны. Превозмогай боль.

5 Конг
Займи позицию для отжиманий на кулаках, руки на ширине плеч. Опусти грудь к полу, сложив локти на манер ног кузнечика. Это максимально нагрузит твои плечи.



01

ДЖЕЙСОН СТЭТХЭМ, 46, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Чем известен Главный актер экшен-фильмов своего поколения. Просто Царь.

Стал легендой жанра С "Перевозчика", вышедшего в 2002 году, Стэтхэм снялся в 22 экшен-фильмах, включая двух "Неудержимых" и пару "Адреналинов". Говорят, при мысли об этом Чак Норрис нервно теребит бороду.

Так говорит Стэтхэм... Будь собой. "Я не хожу во все эти богатые залы с современными тренажерами", — уверяет он. Что он умеет делать хорошо, так это потеть по старинке...

ФОТО: LEGION-MEDIA

БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА-55

Стэтхэм использует метод "Большая пятерка-55" (Big 5-55), чтобы набрать силу, необходимую для победы над "бандитами" (так он называет других претендентов на свои роли). Секрет тренировки нам раскрыл тренер Дэн Джон. Отдыха не предполагается, в идеальном случае ты должен работать без остановки до конца занятия, причем выполнять упражнения нужно на пределе скорости, но сохраняя правильную технику, так что пусть веса будут достаточно легкими. Ты же пока еще не самый накачанный парень в Голливуде.

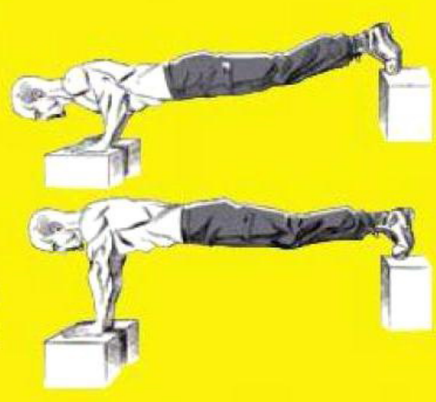
Пройди 10 кругов из этих 5 упражнений. Начни с 10 повторов каждого упражнения, сбавляя количество повторов на 1 после каждого выполненного круга. То есть сделай по 10 повторов в первый раз, по 9 — во второй и так далее. Всего получится по 55 повторов каждого упражнения.

1 Фронтальные приседания

Положи штангу на передние дельты, взяв ее сверху и скрестив руки. Приседай, пока бедра не станут параллельны полу, держи спину прямо. Вернись в исходное положение, повтори.

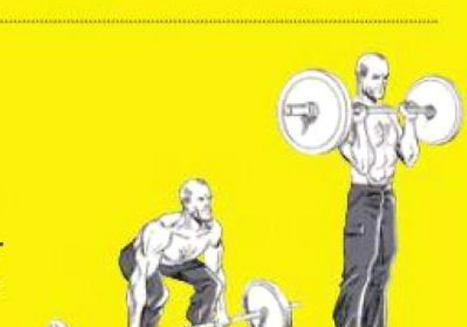
2 Подтягивания

Чтобы накачать спину для большого экрана, хватай турник широким хватом сверху. Подтягивайся, сводя лопатки, пока подбородок не станет выше турника. Теперь опускайся, пока не выпрямишь руки. Если сил не хватает, попроси партнера придержать тебя за ноги.



3 Отжимания с уклоном

Возьми 1 большой ящик и 2 маленьких, примерно на 30 см ниже. Поставь руки на маленькие ящики, а ноги — на большие. Теперь выполняй отжимания. Промежуток между ящиками под твоими руками дает возможность опускаться глубже в нижнем положении, чтобы сильнее накачать грудные мышцы.



4 Подъем штанги на грудь

Поставь ноги под штангу и возьми ее широким хватом. Оттолкнувшись от пола ногами, мощно разогни корпус и вырви штангу вверх. Быстро подсядь под штангу и поверни локти вперед, чтобы поймать ее на плечи. Выпрями ноги. Это один повтор. Удачи.

5 Колени к локтям

Повисни на турнике или кольцах в наполовину подтянувшемся положении — локти под прямым углом. Это последнее упражнение нагрузит твои руки и пресс. Теперь подними колени, чтобы они коснулись локтей. Задержи, потом медленно опусти обратно, чтобы тело не начало раскачиваться. Стэтхэм не одобряет раскачивания. ■

ПРОДУКТЫ ГОРЕНИЯ

КАК С ПОМОЩЬЮ ГРИЛЯ РАСТОПИТЬ СЕРДЦА ГУРМАНОВ И ЛИШНИЙ ЖИР.

ТЕКСТ: ДЭВИД ЗИНЧЕНКО
ФОТО: СТИВЕН ЛЬЮИС

ДАВАЙ БУДЕМ ЧЕСТНЫМИ САМИ с собой: как дело доходит до готовки, редкий мужик охотно бросится на кухню возиться с кастрюльками. Жарка на открытом огне — совсем другое дело. Ты стоишь, освещенный всполохами пламени, раскрасневшийся от адского жара, и бесстрашно ворочаешь скворчащее мясцо. А ведь такая еда еще и весьма диетична: беснующийся за почерневшей решеткой огонь выжигает из твоей добычи жир и придает обеду манящий копченый аромат — приправу, лишенную всяких калорий.

Но прекрасную картину несложно испортить. Покупной сладкий маринад, сомнительный гарнир (или такое порождение ада, как "Жидкий дым") — и вот ты уже с аппетитом слопал 1500 килокалорий там, где можно было срезать их количество вдвое. Полегче, старина: такими темпами к концу лета тебе понадобятся штаны пошире. И ради этого ты столько потел перед мангалом?

Но не спеши с недобрыми намерениями коситься на гриль. Наши коллеги из американского Men's Health поделились с нами своей новой книгой, название которой можно перевести как "Это жарь, а это — нет" (Grill This, Not That!). Мы же, в свою очередь, предлагаем тебе самую вкусную вырезку из этого монументального труда: 4 непохожих друг на друга рецепта и 4 секрета готовки на гриле. С этим знанием ты сохранишь приготовленную на огне еду полезной, не лишая ее любимого нами вкуса и аромата. Так что закидывай-ка угли — пора разжигать, жарить, есть и сбрасывать килограммы в процессе.

СЕКРЕТ 1

Сохраняй постные части сочными

■ Хороший маринад — бесспорно, чудесная вещь, но есть куда более простой способ сохранить постное мясо (такое, к примеру, как свиная вырезка, куриная грудка или креветки) сочным и нежным после пышущего жаром гриля: рассол. Погружай мясо в подсоленную и подсахаренную воду, она приправит и насытит влагой изнутри.

■ Как долго засаливать? Зависит от того, что ты замыслил съесть. Небольшим креветкам достаточно получаса в холодной воде, тогда как свиные отбивные или курицу лучше утопить на час-два. Свиную лопатку, целую курицу или индейку замочи на ночь перед готовкой. Наконец, не забывай, что ты можешь добавить своему блюду аромата и вкуса, сыпанув в воду дополнительные приправы (ищи дальше по тексту). Нет времени или сил устраивать полноценный засол? Тогда просто натри мясо крупной солью за несколько часов до отправки на огонь.

КРЕВЕТКИ С ДОМАШНИМ РОЗОВЫМ СОУСОМ

121 ККАЛ

Возможно, и существует способ поесть с большей пользой, но мы его не нашли. 80% полученных из креветок калорий приходится на наш любимый белок, и это один из самых постных источников этого ускоряющего метаболизм и укрепляющего мышцы компонента. Готовь креветок прямо в панцире, он защитит ракообразных от прямого воздействия огня, а значит, они получатся очень сочными. А теперь представь их со жгучим домашним соусом, лимоном, а может, и холодненьким пивком — отличное начало для твоего пикника.

На 4 порции
2 стакана воды
5 ст. л. соли
3½ ст. л. сахара
24 средние креветки в панцире (около 500 г)
Перец по вкусу
4 ст. л. кетчупа
Сок половины лимона плюс половинки лимонов для гриля
1 ст. л. хрена
1 ч. л. соуса шрирача или другого острого соуса
1 ч. л. любой приправы для морепродуктов

1. Для начала займемся рассолом. Влей в кастрюлю воду, засыпь соль и сахар и разогревай, пока они не растворятся. Затем дай раствору полностью остыть. Теперь закинь в него чашку кубиков льда или поставь в холодильник — пусть станет еще прохладнее. Высыпь в рассол креветки и подержи полчаса перед готовкой (не больше — иначе станут слишком солеными).
2. Смешай соус, пока креветки отмокают. Это просто: перемешай кетчуп, сок лимона, хрен и соус шрирача до однородной консистенции. Попробуй. Хочешь острее? Перец тебе в руки.
3. Хорошенько раскали гриль на максимальном огне. Перед тем как выкладывать креветки, промочи их бумажным полотенцем, чтобы удалить остатки рассола. Когда креветки окажутся на решетке, посыпь их приправой для морепродуктов и уложи рядом половинки лимона. Закуске потребуется около 2 минут, чтобы прийти в идеальное состояние: панцири покоричневеют, а мясо останется розовым. Лимон снимай, когда на нем проявятся характерные полосы от гриля. Подавай все с соусом.

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ С МАСЛОМ МИСО

190 ККАЛ

Отведать летним днем свежую сладкую кукурузу — одно удовольствие. Водрузи ее на гриль, и она приобретет во вкусе и потеряет в калорийности. Главное, не передержи, а то вместо сочной кукурузы получишь ссохшееся несъедобное нечто.

На 4 порции
4 початка кукурузы
55 г сливочного масла, подтаявшего при комнатной температуре
55 г белой пасты мисо

1. Раскрой початки, но так, чтобы листья не оторвались. Удали шелковистые нитевидные пестики. Закрой початки обратно и положи в холодную воду на 5 минут перед готовкой.
2. Смешай в миске масло и пасту мисо до однородности.
3. Разогрей гриль на среднем огне. Уложи кукурузу в листьях на 10 минут, поворачивая початки на четверть оборота каждые несколько минут. Потом очисти початки и возврати кукурузу на решетку. Готовь, поворачивая, пока зерна не станут коричневыми, — около 5 минут. Переложи початки на тарелку и смажь их маслом мисо перед подачей.

ОСНОВНОЙ РАССОЛ И ПРИПРАВЫ

Для базового рассола, который сгодится для любого мяса, залей в кастрюлю 2 литра воды, засыпь с полстакана крупной соли (примерно 125 г) и столько же коричневого сахара. Разогревай смесь на сильном огне, периодически помешивая, пока сахар и соль не растворятся. Обязательно дай рассолу полностью остыть перед тем, как его использовать. Готово! Впрочем, зачем ограничиваться базовым вариантом? Ты можешь сделать рассол куда вкуснее, добавив что-нибудь из списка по вкусу: яблочный сок, мед, перец чили, головку чеснока, лавровый лист, апельсиновую цедру, зерна черного перца, розмарин.
Следи за тем, чтобы рассол всегда целиком покрывал кусок мяса, который ты солишь, только так оно пропитается как следует. И всегда держи мясо под крышкой в холодильнике.

СЕКРЕТ 2

Смотри на овощи шире

■ Самый простой способ приготовить овощ на гриле: облить подсолнечным маслом, приправить солью и перцем, готовить, пока не станет мягким. Да, это неплохой и несложный рецепт, но он исключает возможность использования гриля для превращения овоща в нечто более впечатляющее.

■ Чтобы выйти за рамки обыденного, пробуй экзотические соусы, которые можно найти на полках крупных супермаркетов. Экспериментируй, сгодится что угодно: тайская паста карри, североафриканская паста харисса, острая вьетнамская паста чили, пряный китайский соус хойсин, японская паста мисо... Продолжать можно долго. Шлепни ложечку в маринад или соус, которые ты используешь, и эти ингредиенты добавят много нового в привычный вкус при минимуме калорий.

■ Посмотри хотя бы на наш рецепт кукурузы, в нем мы смешиваем в равной пропорции масло и пасту мисо, чтобы получить овощ с “мясным” вкусом умами.

СЕКРЕТ 3

Добавь огню дыма

Со следами от решетки гриля еда, несомненно, прибавляет в аппетитности, но даже это не сравнится с насыщенным ароматом копчености. К счастью, чтобы добиться такого эффекта, тебе не нужно восемь часов держать мясо над огнем. Все, что тебе потребуется, — это упаковка древесных щепок. Сгодятся березовые, если хочешь пикантности — отыщи в специализированных магазинах или закажи в Интернете щепки мескита или гикори. Итак, вот что тебе надо с ними сделать. Для начала вымочи щепки в горячей воде в течение 30 минут. Затем плотно оберни фольгой. Наделай с одной стороны дырок — выходящий из них дым и будет коптить твою пищу.

Закладывай фольгу с щепками на угли (дырками вверх) ровно перед тем, как собираешься закидывать на гриль еду. Во время готовки держи крышку гриля закрытой — так дым не выйдет, а останется в пище.

ФОТО: STEPHEN LEWIS

КУРИЦА В СПЕЦИЯХ ПО-ПЕРУАНСКИ

502 ККАЛ

Сочный острый цыпленок со вкусным нежирным соусом — приготовь птичку по этому рецепту, и сразу поймешь, почему в перуанские рестораны выстраиваются очереди по всей Америке. Секрет в острых специях, которые старательно втирают в мясо, чтобы они как следует его пропитали, и банке пива. Подожди, не пей, оно тут для другого.

На 12 порций

1 целая курица (1,7–2 кг)
Сок 2 лаймов
5 зубчиков чеснока, мелко нарежь
½ ст. л. семян тмина
1 ч. л. молотого чили
Соль и перец по вкусу
40 г легкого майонеза
40 г нежирного натурального йогурта
1 перчик халапеньо, отрежь верхушку и очисти от семян (если хочешь поострей, оставь семена)
45 г свежей кинзы
1 баночка пива (0,33 мл)

1. Засунь курицу в полиэтиленовый пакет, отправь туда же 3 нарезанных зубчика чеснока, тмин, чили, соль, перец и половину сока лайма. Завяжи пакет, потряси, чтобы все перемешалось, и убери в холодильник на час (в идеале — на все четыре).
2. В комбайн или блендер закинь оставшийся чеснок, халапеньо и кинзу, залей остатки сока лайма, майонез и йогурт. Взбивай, пока составляющие не объединятся в однородный зеленый соус.
3. Открой пиво. Плотно надень курицу ногами вниз на банку. Проследи, чтобы конструкция была устойчивой, — в процессе пиво будет кипеть, отдавая курице аромат и влажность. Но если все рухнет в какой-то момент, останешься голодным.
4. Поставь курицу на уже разогретый (но не раскаленный) гриль и закрой крышку. Готовь на медленном огне 35–45 минут, пока выделяющийся из птицы сок не станет прозрачным. Вынь банку из курицы и дай птице 10 минут остыть перед подачей. Накладывай с щедрой порцией зеленого соуса.

ОСТРОЕ БАРБЕКЮ ИЗ СВИНИНЫ

350 ККАЛ

Этот рецепт мы подсмотрели в Северной Каролине, штате, известном своим основательным подходом к блюдам на гриле. Целые свиные туши там коптятся над углями до тех пор, пока мясо само не будет отставать от кости. Затем подкопченная свинка приправляется пикантным соусом на основе уксуса, он прекрасно оттеняет основное блюдо кислинкой и ароматом специй. Используй этот рецепт для приготовления бутерброда с салатом на гарнир — и вкусом насладишься, и сильно не потяжелеешь.

На 4 порции

1 свиная лопатка (4–5 кг). Присмотрись к той, что пожирнее. Жировая шапка растопится в ходе готовки, сделав мясо нежнее и при этом не сильно добавив блюду калорий.
Соль и перец по вкусу
Северокаролинский соус
2 стакана яблочного уксуса
½ ст. л. хлопьев красного перца
1 ст. л. сахара
1 ст. л. острого соуса
Соль и перец по вкусу
Салат коул слоу: нарежь соломкой 150 г белокочанной капусты и 100 г моркови, перемешай с 1 ст. л. легкого майонеза, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы. Добавь лимонный сок, соль и сахар — по вкусу.
Булочки с кунжутом, подогрей

1. За несколько часов до готовки посоли и поперчи мясо, сунь в холодильник.
2. Смешай все ингредиенты для соуса в миске и засунь в микроволновку на минуту.
3. Уложи свинину на гриль, закрой крышку. Готовь при температуре 100–150°C, поливая мясо соусом каждые полчаса, пока свинина не станет легко отделяться от кости вилками. На это уйдет 3–4 часа.
4. Сними свинку с огня и дай 15 минут остыть. Режь тонкими ломтиками и подавай с соусом, салатом коул слоу и булочками — пусть каждый соберет бургер на свой вкус.

СЕКРЕТ 4

Сделай соус сам

■ Наверное, не нужно объяснять, что обычный соус способен полностью изменить любое блюдо. Представь, как сильно с его помощью ты можешь улучшить вкус поджаренного на гриле мяса! Но давай сразу договоримся: никаких соусов из магазина, они могут быть слишком калорийными. Приготовь свой собственный, это несложно, но учти две вещи:

1. Используй свой соус дважды, чтобы сделать блюдо еще вкуснее. Первый раз обмажь перед готовкой, второй раз — уже перед едой.
2. Если ты сделал сладкий соус, мажь им мясо не раньше чем за 10 минут до готовности, иначе все подгорит.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ВКУС

Готовишь соус? Помни о балансе вкуса. Получилось слишком остро — добавь сладкого, если от соли глаза слезятся — смешай с кислым. Смешивай ингредиенты из вкусовых групп, которые мы для тебя составили, пробуй и экспериментируй. Неправильного соуса не бывает.

1. **Сладкие**
Кетчуп, мед или медовая горчица, кленовый сироп или китайский соус хойсин

2. **Соленые**
Соевый соус, вустерский соус, азиатский рыбный соус или белая паста мисо

3. **Кислые**
Уксус (винный, бальзамический или яблочный), сок лимона, лайма или апельсина

4. **Острые**
Соусы чили (такие как шрирача или табаско), дижонская горчица или кайенский соус

ОРГАНИЗМ

РАК НАРОДА

ТЫ МОЛОД И НЕ ХОЧЕШЬ ДУМАТЬ О ГРУСТНОМ — НАПРИМЕР О ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЯХ? А ЗРЯ. ЭТО ДАМОКЛОВ МЕЧ, И ОН ВИСИТ НАД КАЖДЫМ, НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА. УЗНАЙ, КАК ВЫЖИТЬ В МИРЕ, ГДЕ КОЛИЧЕСТВО ОНКОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ ПОСТОЯННО РАСТЕТ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЭКСПЕРТЫ:

Давид Заридзе,
д.м.н., профессор

Михаил Ласков,
к.м.н., онколог, гематолог

У **ДВЕНАДЦАТИЛЕТНЕГО** Сергея Зуева, в будущем автора Men's Health, по утрам начала сильно болеть голова. Сергей, который до этого болел только гриппом и ОРЗ, не сильно расстроился — у него появился хороший повод регулярно пропускать школу, тем более что к обеду головная боль обычно проходила. Но спустя пару месяцев появился новый симптом — подростка в буквальном смысле начало заносить. Например, он хотел пойти прямо, а ноги сами уводили его в сторону, причем все время в правую. Невролог направил Сергея на МРТ головного мозга, томография показала опухоль правой половины гемисферы мозжечка. Последовала операция по удалению новообразования, после которой у Сергея остался на всю жизнь стильный, не зарастающий волосами шрам на затылке длиной сантиметров десять. Опухоль оказалась злокачественной, но нейрохирург сделал свое дело хорошо — уже через несколько месяцев Сергей играл в футбол во дворе, и с тех пор опухоли оставили его в покое. Для нашей редакции 26-летний Сергей Зуев — ходячее напоминание о прописной истине: от онкологических заболеваний страдают мужчины всех возрастов, а не только пожилые. Тебе тоже стоит об этом помнить.

ТЕЛО МОЛОДОЕ

Какова вероятность появления злокачественной опухоли в организме мужчины слегка за тридцать?

На первый взгляд, бывают проблемы и пострашнее: ежегодно в Украине фиксируется около 160 000 новых онкологических диагнозов. По данным Института рака, в 2009 году на учете онкологических учреждений состояло 961 183 человека, из них 338 635 — мужчины. А зная, как наши 30-летние мужчины относятся ко всевозможным диспансеризациям, можно смело предположить: есть немало и тех, кто живет с опухолью, но без диагноза. Стоит оказаться в их числе, и статистика уже не будет казаться такой безобидной. Здесь же надо упомянуть, что по смертности в Украине онкологические заболевания занимают второе место после болезней сердечно-сосудистой системы. Кстати, примерно так обстоит дело со смертностью от злокачественных заболеваний и во всем мире.

ЧЕМ РАНЬШЕ, ТЕМ ДОЛЬШЕ

Так что же делать, чтобы не попасть в число несчастных? Во-первых, в качестве профилактики стоит сменить нездоровый образ жизни на здоровый. По данным ВОЗ, 20% всех летальных исходов от онкологических заболеваний вызывает курение. Еще в 10% смертей виновны избыточный вес, малоподвижный образ жизни, употребление спиртного, диета, богатая животными жирами (но бедная фруктами и овощами), а также загрязнение воздуха в крупных городах.

Во-вторых, мировая, и в том числе украинская, практика показывает: если опухоль уже в тебе, реальный шанс справиться с ней с минимальным вредом для здоровья есть только при максимально раннем диагностировании. Но загвоздка в том, что сделать это непросто. Большинство опухолей, если не пытаться их лечить, проходят все стадии развития от начальной до самой поздней, летальной, в среднем за 900 дней. За это вре-

ГОВОРИ ПРАВИЛЬНО

Ты, конечно, можешь продолжать называть все онкологические заболевания раком, но в медицине так обозначают только злокачественные новообразования, развивающиеся из клеток эпителия. При этом, например, опухоли, возникающие из лимфатической ткани, называются лимфомами, а опухоли из соединительной ткани, костей и мышц — саркомами.

мя злокачественная ткань успевает превратиться из крохотного комочка в полуторакилограммовый кусок плоти. При этом ранние стадии длятся меньше всего (3–6 месяцев), и именно в этот период обнаружить опухоль сложно — она еще слишком мала, чтобы вызывать острую боль, сдавливая жизненно важные органы, или чтобы заметно травить тебя отходами своей жизнедеятельности.

Однако онкологические заболевания все же получается находить в начале развития, правда, для этого потенциальная жертва опухоли должна знать врага в лицо. В странах, где раннему диагностированию уделяется много внимания, например в США, среднюю пятилетнюю выживаемость (то есть долю онкологических больных, проживших 5 лет после выявления злокачественного новообразования) удалось поднять до 70% (статистика Американского онкологического общества). Для сравнения: в Украине этот показатель пока не превышает 41% (по данным Национального института рака).

Хочешь увеличить свои шансы? Читай про 10 самых распространенных злокачественных новообразований у наших мужчин в возрасте от 20 до 59 лет. Эта информация поможет тебе заподозрить у себя опухоль как можно раньше, а у твоего врача, в свою очередь, появится шанс обнаружить и победить ее на начальной стадии роста.

БЕРЕГИ ЖИЗНЬ СМОЛОДУ

Чтобы тебе было легче ориентироваться в онкологических опасностях, которые тебя подстерегают на разных этапах жизни, мы составили справочник по самым распространенным опухолям у 20-летних, 30-летних, 40-летних и 50-летних. Риск появления большинства новообразований с возрастом увеличивается, поэтому в каждой новой декаде не забывай про потенциальных злокачественных врагов, которых ты нажил раньше.

20–29 лет

	ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ
РАК ЛЕГКОГО	1
РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	0,1
МЕЛАНОМА	2,2
РАК ЖЕЛУДКА	0,9
РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ	1,6
РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	0,8
РАК ЯИЧКА	5,4
РАК ПОЧКИ	0,8
ОПУХОЛЬ МОЗГА	4,7
ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ	6,5

Лимфогранулематоз

Он же лимфома Ходжкина. Знаменит тем, что часто поражает 25–30-летних. В данном случае раковые клетки размножаются не в определенном органе, а где-то в лимфатической системе, вызывая увеличение лимфатических узлов, причем чаще всего в грудной клетке. Когда такая опухоль появляется в органе или поблизости от него, она вызывает его сдавливание и нарушение работы. Кроме того, лимфома метастазирует в селезенку, печень, легкие и костный мозг.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ*:

на ранней стадии	91%
на поздней стадии	73%

ФАКТОРЫ РИСКА Точные причины возникновения неизвестны, но у людей, перенесших инфекционный мононуклеоз, риск возникновения лимфогранулематоза повышен.

КАК ЗАМЕТИТЬ Увеличенные безболезненные мягкие лимфатические узлы над ключицами или на шее на фоне хорошего самочувствия и отсутствия каких-либо жалоб на здоровье. После приема алкоголя становятся болезненными. Есть и множество других болезней, вызывающих увеличение лимфатических узлов, например ангина. Но в этом случае припухлости, как правило, плотные и болят, если на них нажать, независимо от того, выпивал ты или нет.

ВАЖНО Набухание лимфатических узлов — характерный симптом многих других заболеваний. Если нащупал такой, обязательно иди к врачу.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к гематологу, хирургу

*Украинской статистики по выживаемости на разных стадиях развития злокачественных опухолей нет, поэтому мы воспользовались данными Национального онкологического института США.

Рак яичка

Поражает ткани, покрывающие изнутри канальцы яичек. Те самые, в которых вырабатываются сперматозоиды. На поздних стадиях метастазы распространяются в паховые лимфоузлы, печень, мозг и кости.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	99%
на поздней стадии	73%

ФАКТОРЫ РИСКА Неопущение яичка в мошонку повышает риск этого заболевания в 20–40 раз. Травмы также увеличивают вероятность рака, но насколько именно, пока не установлено.

КАК ЗАМЕТИТЬ Регулярно ощупывай тестикулы, и если нащупал вдруг в мошонке безболезненный плотный узелок — немедленно к врачу.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к онкологу

Опухоль мозга

В большинстве случаев это злокачественное разрастание глии — вспомогательной нервной ткани. Твой мозг заключен в ограниченный объем черепной коробки, при появлении опухоли он сдавливается и плохо работает. Метастазы в другие органы возникают редко.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	65%
на поздней стадии	17%

ФАКТОРЫ РИСКА Не установлены.

КАК ЗАМЕТИТЬ Головная боль, тошнота, заторможенность, всевозможные нарушения деятельности коры — от потери чувствительности кожи до расстройств сознания. Опухоль обнаруживают с помощью томографии мозга.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к неврологу

СТАДИИ

Нулевая и первая — самые безопасные. Как правило, новообразование находится внутри органа, в котором начало расти, метастазы отсутствуют или минимальны. На второй, третьей и четвертой опухоль прорастает в окружающие органы и/или активно метастазирует. Кроме того, номер стадии может учитывать то, насколько клетка опухоли не похожа на клетку ткани, из которой она развилась. Грубо говоря, чем меньше сходство, тем опаснее (агрессивнее) новообразование.

Меланома

Злокачественное перерождение родинки. Несмотря на то что заболевание начинается с небольшой точки на коже, этот рак считается одним из самых смертоносных: метастазы при меланоме быстро поражают печень, легкие, кости, головной мозг. Дело в том, что ее опухолевые клетки легко пускаются в путь по организму и еще легче проникают во всевозможные ткани, образуя метастазы.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	91%
на поздней стадии	15%

ФАКТОРЫ РИСКА Повышенные дозы ультрафиолетового излучения, причем не важно, любишь ты поджариваться на солнышке или в солярии. Кроме того, риск меланомы повышен у рыжих, блондинов, голубоглазых, у людей с большими родимыми пятнами, а также у тех, у кого просто много родинок.

КАК ЗАМЕТИТЬ Любые изменения, которые происходят с твоими родинками, — изменение окраски, размера, выпадение волосков, изъязвление.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к дерматологу

САМЫЕ СМЕРТЕЛЬНЫЕ ОПУХОЛИ

1. Рак печени

Часто развивается на фоне хронических заболеваний печени и успешно маскируется под них. Типичным предраковым заболеванием является цирроз. Пятилетняя выживаемость не больше 1%.

2. Рак поджелудочной железы

Практически никак себя не проявляет до прорастания в двенадцатиперстную кишку или метастазирования в печень. Большинство больных погибают в течение первого года после установления диагноза. Пятилетняя выживаемость не больше 10%.

3. Рак пищевода

Плохо лечится, активно прорастает в другие органы грудной клетки и брюшной полости. Пятилетняя выживаемость на любой стадии не больше 16%. Без лечения больные обычно погибают в течение года.

30–39 лет

	ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ
РАК ЛЕГКОГО	6,3
РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	0,4
МЕЛАНОМА	4,9
РАК ЖЕЛУДКА	7,7
РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ	8,3
РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	3,5
РАК ЯИЧКА	8,4
РАК ПОЧКИ	5,6
ОПУХОЛЬ МОЗГА	7,6
ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ	5,7

Рак толстой кишки

Опухолевые клетки, как правило, развиваются из тканей полипов на стенках толстой кишки при заболевании, которое называется полипозом. Рак толстой кишки метастазирует в печень, легкие и кости.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	90%
на поздней стадии	12%

ФАКТОРЫ РИСКА Установлено, что риск этого заболевания тем больше, чем усерднее ты налегаешь на белки и жиры животного происхождения. В кишечнике они разлагаются до более простых веществ, проявляющих канцерогенные свойства. Кроме того, вероятность рака толстой кишки велика у людей, которые мало двигаются и пренебрегают пищей, богатой грубой клетчаткой.

КАК ЗАМЕТИТЬ На ранних стадиях опухоль толстой кишки, как и многие другие раки, может себя не проявлять. Суждение про обязательное присутствие крови в кале при этом заболевании, которое буквально бросается в глаза, всего лишь миф. Она там бывает, но на ранних стадиях чаще всего в таком количестве, что ее можно увидеть только под микроскопом. Самый эффективный способ ранней диагностики рака толстой кишки — регулярная колоноскопия раз в 3–5 лет.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к гастроэнтерологу

Рак желудка

Опухоль развивается на стенке желудка, быстро метастазируя в соседние лимфоузлы, а также распространяясь на соседние органы: пищевод, печень, поджелудочную железу, легкие.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	71%
на поздней стадии	4%

ФАКТОРЫ РИСКА Нездоровое питание, а именно увлечение соленьями и копченьями, продуктами, содержащими много крахмала (вроде картофеля), крепкими алкогольными напитками. Кроме того, повышенная предрасположенность к раку желудка передается по наследству, плюс вероятность этого заболевания повышают гастриты и язва.

КАК ЗАМЕТИТЬ На поздних стадиях пищеварительная система толком не работает, в животе резкие боли и ощущение вздутия плюс сильная интоксикация. Симптомы ранних форм гораздо слабее, и их несложно спутать с легким пищевым отравлением или гастритом. Поэтому, если боишься этого рака, проходи гастроскопию раз в 1–2 года. Кроме того, можешь смело начинать бить тревогу, если одновременно ни с того ни с сего резко худеешь, теряешь аппетит и начинаешь чувствовать необычные несильные болевые ощущения в животе.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к гастроэнтерологу

Рак легкого

Чаще всего опухоль развивается в бронхах. Страшна тем, что обычно никак себя не проявляет, пока не затронет соседние органы. Таким образом, первые симптомы появляются только тогда, когда опухоль крайне сложно победить. Метастазирует в соседние органы, кости, головной мозг.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	54%
на поздней стадии	4%

ФАКТОРЫ РИСКА В 80% случаев причина рака легкого — курение. Кроме того, риск повышают вещества, вызывающие загрязнение воздуха в городах, но их вклад в заболеваемость гораздо меньше, чем у табачного дыма.

КАК ЗАМЕТИТЬ Этот рак настолько скрытен, что даже при скрининге в группах риска, который включает в себя регулярное исследование мокроты и флюорографию, злокачественную опухоль редко получается обнаружить на ранней стадии. Куришь и боишься? Делай раз в 3–5 лет томографию грудной клетки и показывай результаты онкологу. Еще один способ обнаружить опухоль в бронхах — эндоскопическое исследование фибробронхоскопия.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к пульмонологу

40–49 лет

	ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ
РАК ЛЕГКОГО	51,5
РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	5,4
МЕЛАНОМА	9
РАК ЖЕЛУДКА	33,1
РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ	29,7
РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	12
РАК ЯИЧКА	5,5
РАК ПОЧКИ	27,1
ОПУХОЛЬ МОЗГА	10,6
ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ	4,2

Рак почки

По большей части развивается из тканей канальцев, в которых происходит образование мочи. Метастазирует во вторую почку, надпочечники, печень, легкие, головной мозг, кости черепа, позвоночника, таза.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	90%
на поздней стадии	11%

ФАКТОРЫ РИСКА Курение, спиртное, ожирение, наследственность, бесконтрольный прием анальгетиков и мочегонных средств.

КАК ЗАМЕТИТЬ На ранних стадиях протекает без симптомов. В 25–40% случаев злокачественная опухоль почки обнаруживается случайно с помощью УЗИ или компьютерной томографии при профилактических осмотрах. Характерный симптом, который обычно появляется, когда опухоль уже давно живет в твоем организме, — кровь в моче, но, увидев ее, ты побежишь к врачу и без нашей подсказки.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к урологу

Рак мочевого пузыря

Опухоль обычно развивается внутри мочевого пузыря. Первые симптомы появляются только на поздних стадиях, когда рак прорастает сквозь стенку пузыря или когда взрослая опухоль начинает кровоточить. Метастазирует в легкие, печень, кости.

ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	98%
на поздней стадии	6%

ФАКТОРЫ РИСКА Курение, воспалительные процессы (циститы), папиллома мочевого пузыря.

КАК ЗАМЕТИТЬ Характерным симптомом рака мочевого пузыря считается кровь в моче, но чаще всего в этом случае опухоль находится уже на поздней стадии. На ранней стадии рак никак себя не проявляет, и обнаружить опухоль можно только с помощью цистоскопии — аналога колоноскопии, только не через анальное отверстие, а через уретру.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к урологу

ОНКОМАРКЕРЫ

На сегодняшний момент известно 10 специфических веществ, которые используются в диагностике опухолей. К сожалению, пока не разработано ни одного теста на эти вещества, результаты которого однозначно указывали бы на развитие в организме злокачественного новообразования. Анализы на онкомаркеры сейчас используются только для контроля рецидивов опухоли после и во время лечения.

50–59 лет

	ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ НА 100 ТЫС. НАСЕЛЕНИЯ
РАК ЛЕГКОГО	177,8
РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ	77,5
МЕЛАНОМА	17,1
РАК ЖЕЛУДКА	111,5
РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ	101
РАК МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	47,3
РАК ЯИЧКА	3
РАК ПОЧКИ	74
ОПУХОЛЬ МОЗГА	19,7
ЛИМФОГРАНУЛЕМАТОЗ	54

Рак предстательной железы

Опухоль развивается внутри железы. Преодолев оболочку органа, рак проникает в соседние ткани, распространяется на стенку мочеиспускательного канала и шейку мочевого пузыря. Метастазы чаще всего поражают кости таза, позвоночника, бедра, ребра.

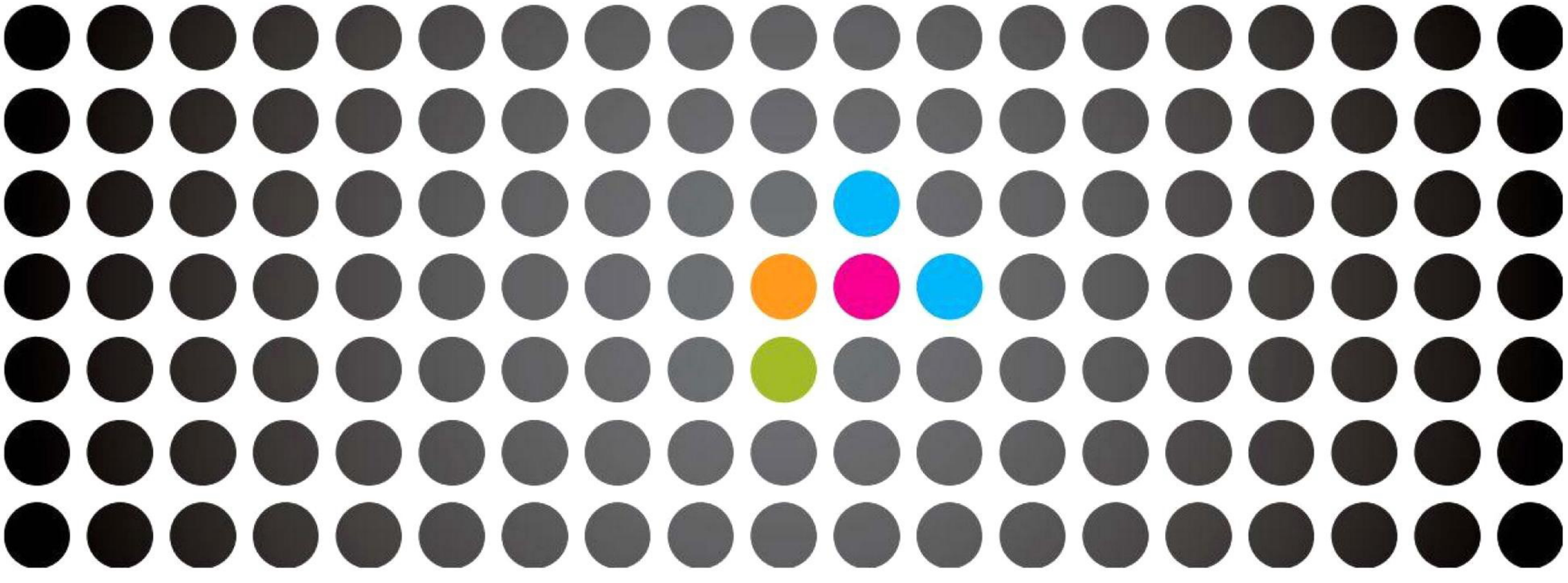
ВЫЖИВАЕМОСТЬ:

на ранней стадии	100%
на поздней стадии	30%

ФАКТОРЫ РИСКА Наследственность.

КАК ЗАМЕТИТЬ На ранней стадии симптомов нет, и опухоль можно обнаружить, только если она растет близко к поверхности железы. Тогда ее нащупает пальцем врач, например, во время профилактического осмотра. Опухоль, которая находится в сердцевине, таким образом обнаружить не получится. Когда рак прорастает сквозь оболочку железы и метастазирует, характерные симптомы: кровь в моче, затруднение мочеиспускания, боль в тазу и нижней части поясницы.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: к урологу ■



ФИТНЕС ПО ВЕРСИИ НФЛ

АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ — СПОРТ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ, НО МЕТОДЫ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЫ НФЛ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ, СИЛЫ И СКОРОСТИ, ПРИГОДЯТСЯ И ТЕБЕ.

+

ЗАОДНО СРАВНИ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ С ЭТАЛОНОМ — РАННИНГБЭКОМ NEW ORLEANS SAINTS ДАРРЕНОМ СПРОУЛЗОМ

ТЕКСТ: БЕН КОРТ, МАЙКЛ ИСТЕР, ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН, ДЖИЛЛ ЯВОРСКИ
ФОТО: КРИС МЮЛЛЕР

СКОРОСТЬ | МАНЕВРЕННОСТЬ | ВЫНОСЛИВОСТЬ | СИЛА

Включи зажигание

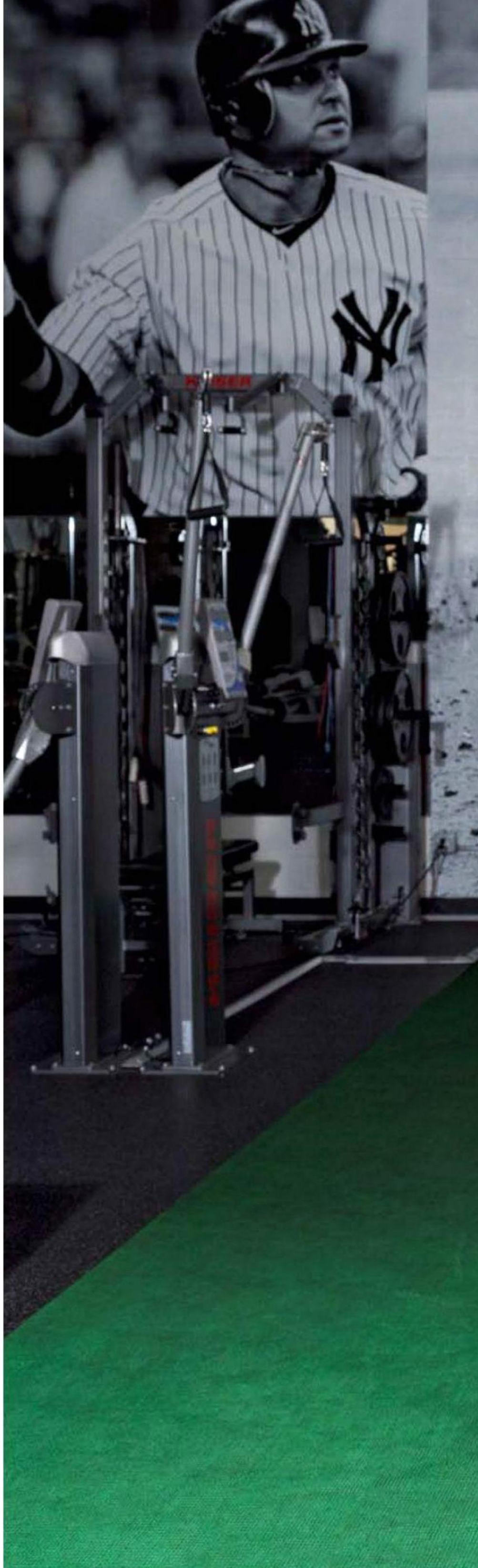
КВОТЕРБЭК SAN FRANCISCO 49ERS КОЛИН КАПЕРНИК, в первый же год своей профессиональной карьеры достигший третьей ступеньки в рейтинге лучших квотербэков, — отличный пример того, что "шкаф" может быстро бегать. Но если ты думаешь, что ему это умение досталось легко, ты сильно заблуждаешься. Например, одно из упражнений его недельной схемы тренировок — 6 подъемов бегом вверх по лестнице в 170 ступенек, причем с варьированием движений: то наступая на каждую ступеньку, то перепрыгивая через 1 ступень, то зигзагом. Хочешь добавить это в свой арсенал? Пожалуйста.

Найди крутой склон или длинную лестницу (если ты одессит, то Потемкинскую лестницу лучше прибереги на потом, когда освоишь упражнение!) и бегом поднимись от 3 до 6 раз. Спускайся в умеренном темпе и делай передышку 90 секунд между забегами. Для большей эффективности разнообразь упражнение: например, один забег можешь прыгать к вершине на одной ноге, чередуя ноги каждые 10 ступеней или около того, другой — прыгать одновременно со ступени на ступень и из угла в угол, третий — занести наверх сэндбэг или гирю, и так далее.

ВОЗРАСТ:
25 лет

РОСТ:
190 см

ВЕС:
104 кг



Советы профи

ТВОЕ ТЕЛО — ТВОЯ БРОНЯ

Звание "Самого ценного игрока Суперкубка" — это не только почетно, но и больно. Потому что отныне соперники будут уделять тебе гораздо больше внимания на поле, а проявления внимания у американских футболистов во время игры, как ты понимаешь, далеки от нежности. Квотербэк команды Baltimore Ravens Джо Флакко решил эту проблему по-мужски, нарастив почти 4 килограмма мышц "для амортизации". Естественно, наращивать массу надо было не в ущерб скорости и другим динамическим показателям. Поэтому тренировка Флакко состояла из чередования упражнений с большими весами и упражнений на скорость и ловкость. Любимый сет Джо включал в себя приседания со штангой на спине, тяги на блоке к голове и тяги на блоке стоя в боковой планке.

Проверь скорость

Для развития скорости личный тренер многих игроков из элиты НФЛ Тодд Дуркин придумал упражнение, которое назвал Terrible Treadmill 10 (“Десятипроцентный ужас на беговой дорожке”):

Установи беговую дорожку на 10-процентный уклон и 30 секунд беги максимально быстро, затем 30 секунд отдыхай. Это — один подход, а всего нужно выполнить 10. Не забывай: в каждом из забегов ты должен бежать так быстро, как только можешь!

стандарт Спроулза

22 км/ч

стандарт Спроулза

9м.:49сек

СКОРОСТЬ | **МАНЕВРЕННОСТЬ** | ВЫНОСЛИВОСТЬ | СИЛА

Играй как танк!

“АМЕРИКАНСКИЙ ФУТБОЛ — ИГРА БОЛЬШИХ ПАРНЕЙ”, думаешь ты? И да, и нет. Даррен Спроулз, раннингбэк (игрок задней линии) команды New Orleans Saints, при росте всего 167 сантиметров и весе 86 килограммов далеко не самый громадный на поле, но при этом по результативности оставляет за собой многих здоровяков. А ведь еще со школы ему твердили, что он слишком мал для американского футбола. Даррен — быстрый и верткий, но при этом отлично держит удар. Недостаток роста он компенсирует усиленными тренировками, и делает это весьма успешно.

Для рывка

Именно Спроулз отвечает за прорыв в очковую зону соперника, а для этого нужны взрывная скорость, чтобы оказаться

ВОЗРАСТ:
30 лет

РОСТ:
168 см

ВЕС:
86 кг

Советы профи

УБЕРИ СЛАБОЕ ЗВЕНО

Посвящай один день в неделю “борьбе с самим собой” — работай над тем, что ты считаешь своим слабым местом. Слишком быстро выбиваешься из сил на турнике? Тебе поможет статика. Подтянись, достав грудью до перекладины, и задержись в этом положении столько, сколько сможешь, затем вернись в исходное и слезь с турника. Отдохни 1–2 минуты и повтори это упражнение до 5 раз.

Проверь ловкость

Чаще всего американским футболистам приходится маневрировать в квадрате приблизительно 5 х 5 метров. Если ты не можешь мгновенно менять направление, уворачиваясь от соперников, твоя команда обречена. Улучшить маневренность можно с помощью бега по квадрату. Разметь квадрат 5 х 5 метров, стань в правый задний угол, спринтом рви в правый передний, приставными шагами переместись в левый передний, спиной вперед пробеги в левый задний угол и приставными вернись в правый задний. Затем пройди квадрат в обратном порядке: приставными в левый задний, спринт в левый передний, и так далее.

за чертой раньше, чем защита поймет, что происходит, и выносливость, чтобы смочь проделать это даже в конце матча. Даррен Спроулз тренирует эти качества проверенным способом — запрыгиваниями на ящик, — прорабатывая все группы мышц в ногах, от икроножных до ягодичных.

Для баланса

Спроулзу крайне важно оставаться на ногах даже после самых крутых финтов и мощных столкновений с защитой соперника, поэтому он уделяет много внимания тренировке удержания равновесия с помощью различных упражнений, выполняемых босиком в стойке на одной ноге.

Стань одной босой ногой на балансировочную подушку Airex, чуть согни опорную ногу в колене, затем наклони корпус и постарайся вытянуть руки как можно дальше вперед. Задержись на 1–2 секунды в этом состоянии, затем вернись в исходное положение. Выполни два подхода по 6–10 повторов этого упражнения для каждой ноги.

Для прочности

Чтобы избежать травм при столкновениях и захватах, Спроулз на каждой тренировке прорабатывает мышцы кора. Тренировка включает переходы из планки в упор лежа, бег в упоре лежа и боковые броски медболом в стену (стоя боком перпендикулярно к стене, нужно выполнить по 15 бросков 9-килограммовым медболом на каждую сторону). Кроме того, дважды в неделю Спроулз занимается пилатесом.

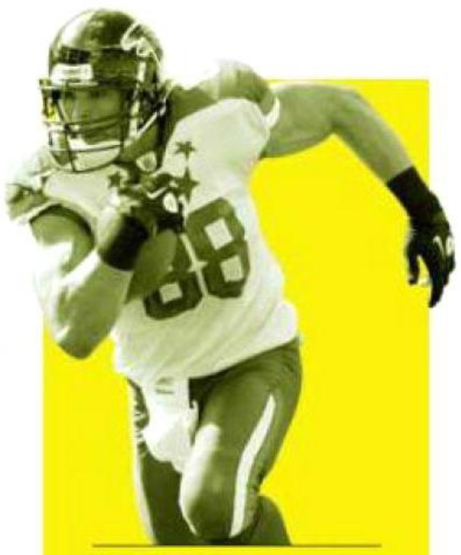
СКОРОСТЬ | МАНЕВРЕННОСТЬ | ВЫНОСЛИВОСТЬ | СИЛА

Железный человек

В СРЕДНЕМ КАРЬЕРА ИГРОКА В НФЛ ДЛИТСЯ 6 ЛЕТ. А вот игрок Atlanta Falcons Тони Гонсалес гоняет мяч и соперников уже 16 сезонов и завязывать не планирует, несмотря на свои 37 лет. Да и чего ему, спрашивается, бросать НФЛ, если формой он молодым не уступает, а опытом превосходит несоизмеримо? 195 сантиметров роста, 112 килограммов веса и 16 сезонов за плечами — это не шутки! Может, Гонсалес и не так быстро разгоняется, как в молодости, но уж когда разгонится, остановить его сложно.

Разминка решает

Каждая тренировка Гонсалеса начинается с 20-минутной разминки и заканчивается 20-минутной заминкой. Более того, разминку-зарядку и стретчинг он делает даже в дни отдыха. Разминка начинается с прыжков со скакалкой: 7 подходов по 100 прыжков с 30-секундным отдыхом в межсезонье и 4 подхода — в игровой сезон. Кроме укрепления сердечно-сосудистой системы, скакалка улучшает координацию. О пользе для мышц ног и говорить излишне. После скакалки Гонсалес делает различные наклоны, в том числе удерживая легкие гири, и упражнения с собственным весом: "Гири в руках помогают мне глубже прорабатывать некоторые наклоны и растяжки, а также заставляют мышцы кора напрягаться сильнее".



ВОЗРАСТ:
37 лет

РОСТ:
195 см

ВЕС:
112 кг

Бегать? Это весело!

Гонсалес не любитель бегать, но от недостатка движения не страдает: даже в межсезонье он трижды в неделю выходит на поле поиграть — правда, не с профи, а дружески посоревноваться с лучшими игроками школьных и университетских команд: "Ничто не поддерживает тебя в форме так, как несколько часов бега наперегонки с более молодыми и более быстрыми игроками. Конечно, мне не всегда удается их обогнать, но меня выручает опыт — я не бегаю без дела, а четко вижу ситуацию и действую наверняка".

Взмахни-ка гирей!

В это межсезонье Гонсалес особенно много внимания уделяет гирям: "Я не из тех, кто любит торчать в зале по два часа. Моя идеальная тренировка длится от 45 до 60 минут, но за это время я успеваю проработать все — не в последнюю очередь благодаря гирям. Махи гирями — идеальные упражнения для моего вида спорта, так как одновременно развивают и выносливость, и взрывную силу, и баланс, и общий атлетизм, при этом тренируя квадрицепсы, ягодицы и мышцы задней поверхности бедра". Одно из самых любимых (и самых тяжелых) упражнений с гирей у Гонсалеса — это махи до мышечного отказа на время: таймер ставится на 10 минут, Гонсалес берет 24-килограммовую гирю и начинает делать махи с максимальной скоростью. Устав, откладывает гирю и делает планки, отжимания и сед у стены (спина прямая, ноги под углом 90 градусов), пока не восстановятся силы. Затем снова серия махов до отказа. Для разнообразия можно выполнять махи одной рукой с более легкой гирей.

Советы профи

КАК УЛУЧШИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУ

ДЫХАНИЕ
Рекордсмен НФЛ, вайд-ресивер Detroit Lions Келвин Джонсон, знает, как сделать хорошую форму лучше. Чтобы расслабиться и улучшить снабжение крови кислородом, он практикует глубокое дыхание, вдыхая и выдыхая на пять счетов. Это помогает ему выдерживать нужную частоту сердечных сокращений на поле. К тому же делать это можно хоть дома, хоть в офисе.

ПРЕСС
Методы Джонсона по укреплению пресса и кора радикальны: планки с отягощением в сочетании с противовесом. Например, 30-секундная планка на одной руке, в то время как на бедрах лежат блины от штанги, а вторая рука удерживает жгут, за который тянет напарник.

ЯГОДИЧЕСКАЯ СИЛА
Чтобы ноги были сильнее, Джонсон делает подъемы на платформу (3 подхода по 5 повторов на каждую ногу) с гантелями в руках, вес гантелей — 85% одноповторного максимума. Плюс плиометрический комплекс (выполняется босиком на песке или мягком мате): выпрыгивания на одной ноге, прыжки коленями к груди, прыжки из стороны в сторону ("баунды" и "скейтеры") и выпады.

Проверь выносливость

Борьба за мяч в матчах НФЛ в среднем продолжается всего 4 секунды, поэтому игроки должны уметь развивать максимальную скорость за короткие промежутки много раз подряд на протяжении всего матча. Для развития общей выносливости там разработали следующую круговую схему.

Прыжки со скакалкой:	50x
Отжимания:	25x
Махи гирей (24 кг):	25x

Сделай каждое из упражнений нужное количество раз, после завершения одного сразу же переходи к другому. Это — 1 круг. Выполни все три круга максимально быстро. Слишком тяжело? Уменьши количество повторов или возьми гирю полегче.

стандарт Спроулза

3м.52сек

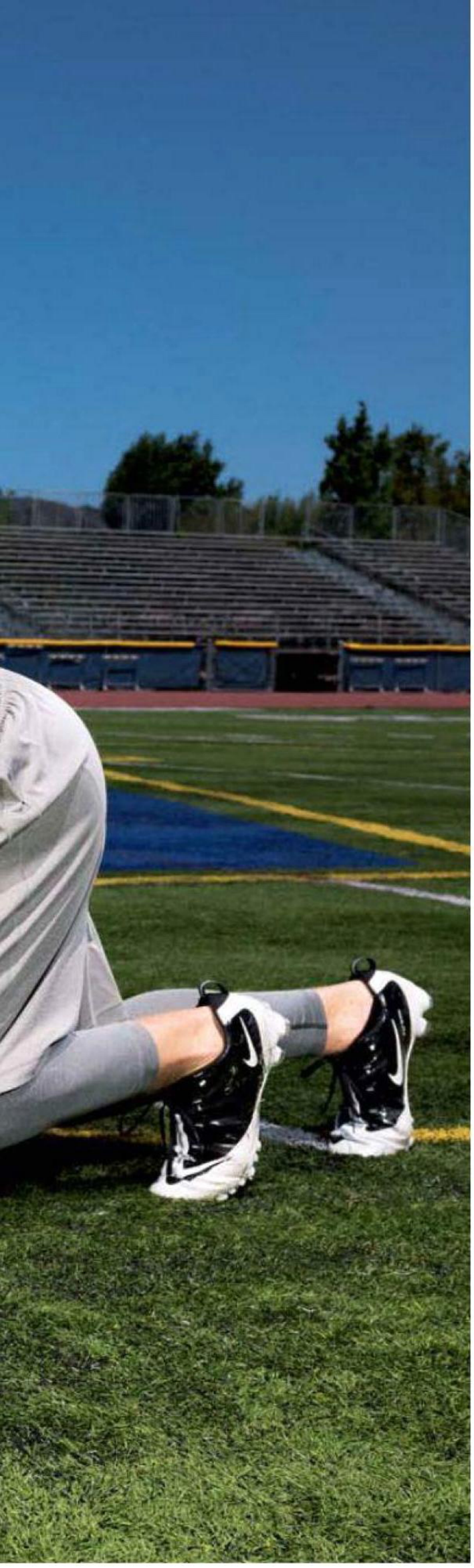
СКОРОСТЬ | МАНЕВРЕННОСТЬ | ВЫНОСЛИВОСТЬ | **СИЛА**

Человек-детонатор

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИКИ СИЛА — ЭТО МАССА, помноженная на ускорение. А с точки зрения фанатов американского футбола сила — это Клэй Мэтьюз 3-й, лайнбэкер команды Green Bay Packers, за четыре сезона успевший завоевать титул лучшего игрока защиты года по версии NFC и заработать чемпионское кольцо обладателя Суперкубка. Несмотря на то что Мэтьюз футболист-профессионал в третьем поколении, не думай, что его сразу же поставили в основной состав. Для этого ему понадобился не один год работы в спортзале и на поле. Вот некоторые из методов, приведших парня к успеху.

Долго и тяжело? Это работает!

Как ты уже помнишь, в этом виде спорта, как и в жизни, важна выносливость всего тела целиком, чтобы игрок мог



стандарт Спроулза

2м.:43сек

ВОЗРАСТ:
30 лет

РОСТ:
168 см

ВЕС:
86 кг

Проверь силу

Вот тебе плиометрический сет для проверки мышц на прочность от вышеупомянутого тренера Дуркина.

Приседания:	10x
Выпрыгивания из приседа:	10x
Отжимания:	10x
Отжимания с хлопками:	10x
Подтягивания:	10x

Упражнения выполняются без перерывов, всего три таких сета. Не можешь делать плиометрические отжимания от пола в таком количестве? Отжимайся от лавки. Не хватает мощи для обычных подтягиваний? Делай горизонтальные на низкой перекладине.

Советы профи

ЛОВИ И ДЕРЖИ

Адриан Уилсон, сэйфти New England Patriots — о силе хвата: "Ни одна игра не обходится без удерживаний один на один, и тут нужны сильные запястья и крепкий хват. Поэтому я делаю много упражнений для укрепления кистей и развития хвата: это и отжимания на пальцах, и жим кистевых эспандеров, и "прогулка фермера" со стокилограммовым отягощением в руках. К тому же при работе со штангой я почти всегда использую утолщенный гриф или утолщающие накладки, чередую узкий и широкий хваты, а ручки гирь и грифы гантелей обматываю полотенцами для утолщения — после такой тренировки предплечья просто горят! Тренировку я часто завершаю статическим удерживанием веса до отказа. Варианта два: либо я стою, удерживая в каждой руке по 48-килограммовой гире, либо подтягиваюсь в 18-килограммовом жилете. Но не просто подтягиваюсь: я выполняю три подхода по 10 повторов, между подходами продолжая висеть на перекладине, а после последнего подтягивания вишу "до упора". Мой рекорд виса после подтягиваний — 5 минут."

взорваться и выложиться на полную — и так много раз подряд. Поэтому 188-сантиметровый и 116-килограммовый Мэтьюз вкалывает в зале по три часа по круговой схеме, включающей жим гантелей на лавке, тягу салазок с отягощением и упражнения с канатами.

По кругу, но не зацикливаясь

За это время Мэтьюз выполняет 15 кругов, между которыми вместо отдыха он делает расслабляющие упражнения вроде стретчинга сгибателей бедра и работы с фоам-роллером. Кондиционные тренировки на поле построены по тому же принципу — сложные упражнения, мгновенно задействующие несколько групп мышц. Спринт со жгутами, переворачивание покрышек, прыжки через покрышки и упражнения на развитие подвижности входят в каждую тренировку, и, так же как и в зале, отдыха между кругами почти нет.

Сила — в бедрах!

Бицепсы с голову размером хорошо смотрятся на пляже, но на поле основная движущая сила кроется в бедрах. Для развития силы в ногах Мэтьюз делает приседания сумо с приставными шагами. Удерживая гантель вертикально перед собой на уровне бедер, сделай левой ногой шаг в сторону и присядь так, чтобы гантель коснулась пола. Взрывным движением поднимись из приседа и вернись в исходное положение, затем повтори упражнение, но уже шагая правой ногой. За подход сделай по 6 повторов на каждую сторону. ■

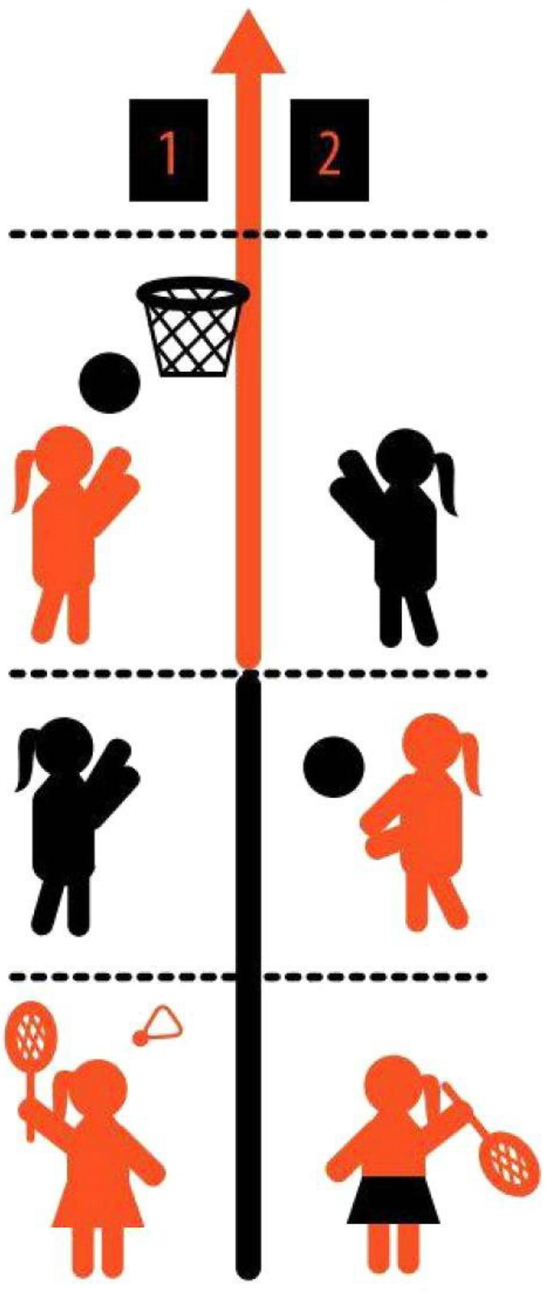
ФОТО: CHRIS MUELLER, LEGION-MEDIA

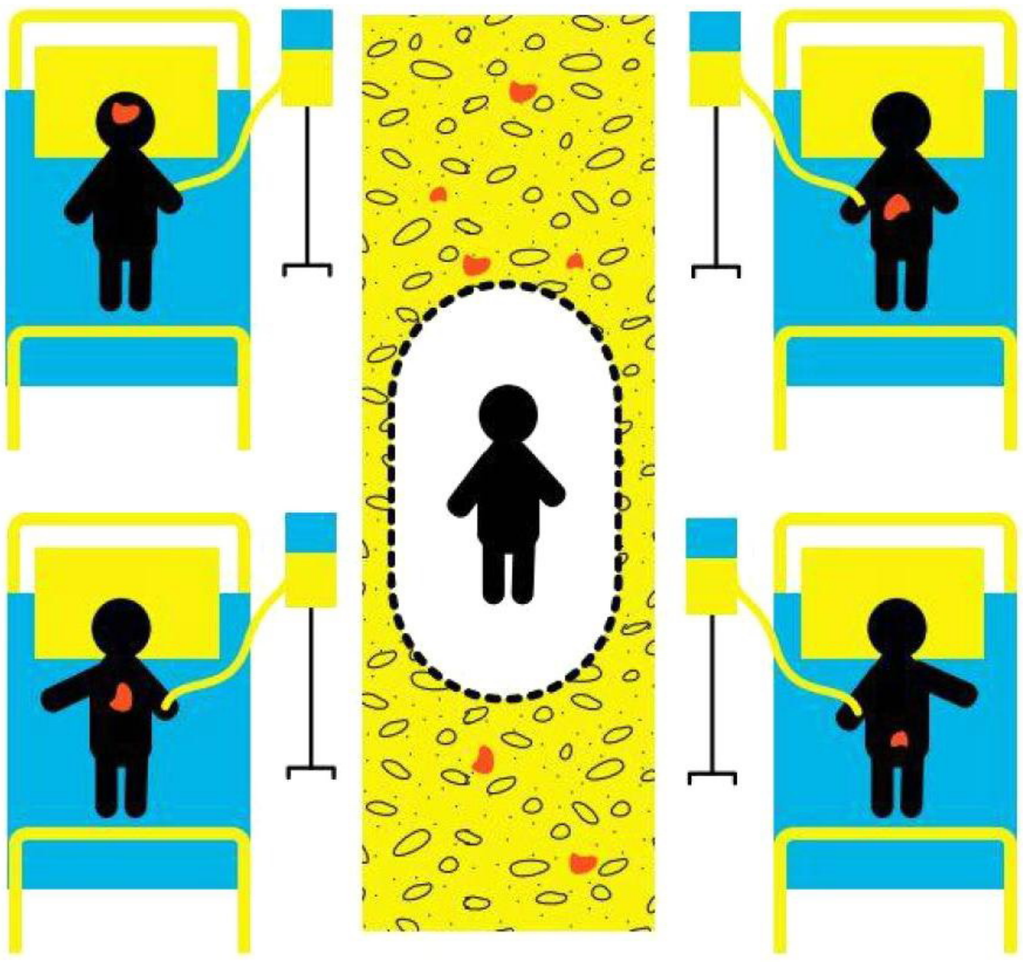
Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

X2

НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ОТВЕЧАЮЩЕГО ЗА СЕКСУАЛЬНУЮ ОТЗЫВЧИВОСТЬ ТЕСТОСТЕРОНА В КРОВИ ЖЕНЩИНЫ, ЕСЛИ ОНА НАЧИНАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА. ДРУГИЕ СПОСОБЫ РАЗГОРЯЧИТЬ ДЕВУШКУ — ИЗЛОЖЕНЫ НА СТР. 46





8 200 000

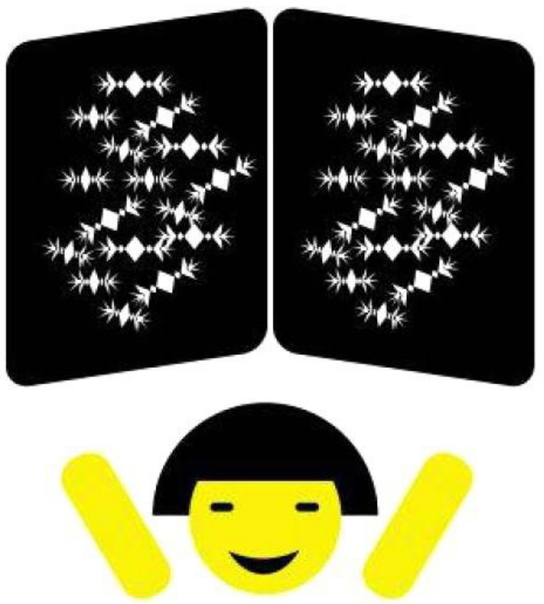
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМЕРЛО ОТ РАКА В 2012 ГОДУ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СМЕРТЕЛЬНОЙ ОПАСНОСТИ — УЗНАЙ НА СТР. 72

РЕАКЦИЯ МАЙЯРА

ХИМИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ МЕЖДУ АМИННЫМИ СОЕДИНЕНИЯМИ И САХАРАМИ, ПРОИСХОДЯЩАЯ ПРИ НАГРЕВАНИИ. БЛАГОДАРЯ ЕЙ У МЯСА ПРИ ЖАРКЕ МЕНЯЕТСЯ ЦВЕТ И ПОЯВЛЯЮТСЯ НУЖНЫЙ ВКУС, ЗАПАХ И КОРОЧКА. РУКОВОДСТВО ПО ЛЕТНИМ ЭКСПЕРИМЕНТАМ С ГРИЛЕМ — НА СТР. 68

5399

ПОДПИСЕЙ СТОИТ НА ОТКРЫТКЕ К 48-МУ ДНЮ РОЖДЕНИЯ, КОТОРУЮ РОБЕРТ ДАУНИ-МЛАДШИЙ ПОЛУЧИЛ ОТ СВОИХ КИТАЙСКИХ ФАНАТОВ. А МЫ ПОЗДРАВЛЯЕМ ЗВЕЗДУ С 26-М МЕСТОМ В РЕЙТИНГЕ САМЫХ СИЛЬНЫХ МУЖЧИН В ГОЛЛИВУДЕ. ИЩИ ЕГО — НА СТР. 58



>20

ЛЕТ АКТЕР ДЖАРЕД ЛЕТО НЕ ЕСТ НИ МЯСА, НИ РЫБЫ, И ДАЖЕ ЯЙЦАМИ ОН ПРЕНЕБРЕГАЕТ. КАК ЭТО ОТРАЖАЕТСЯ НА ЕГО ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ — СМОТРИ НА СТР. 56

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

1 НАМ РІК

Передплати журнал National Geographic Україна на рік та отримай журнал просто в руки за найнижчою ціною – **240 грн за 12 номерів,** що на 20% менше, ніж у кіосках.

Усі, хто передплатить журнал National Geographic Україна на рік, отримають **сертифікат, що підтверджує членство у Національному Географічному Товаристві** – одній з найбільших неприбуткових наукових та освітніх організацій світу, що з 1888 року поширює географічні знання та сприяє дослідженням і відкриттям.

Передплачуючи National Geographic, Ви робите свій внесок у фінансування дослідників та науковців по всьому світу й одночасно серед перших ознайомлюєтеся з результатами їхньої захоплюючої роботи.

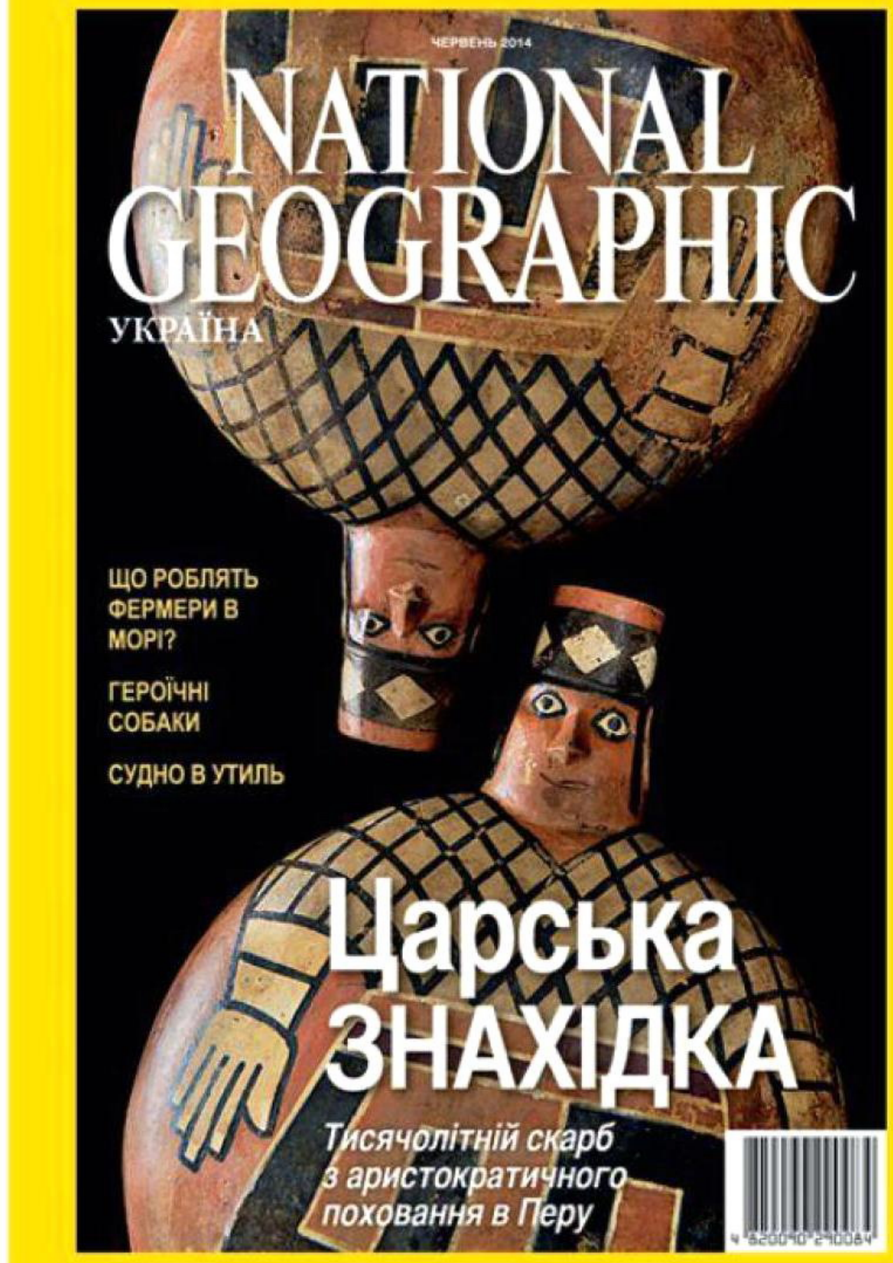
СЕРТИФІКАТ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

Наглядова Рада визнає членом **Національного Географічного Товариства**

Членство надається за Вашу підтримку цієї неприбуткової освітньої та наукової організації, яка з 1888 року поширює географічні знання і сприяє дослідженням та відкриттям.

Голова Президент Головний редактор National Geographic Ukrainian Edition



National Geographic – це унікальний науково-популярний журнал про географію, наукові відкриття, історію, культуру, сучасні події та фотографію.

National Geographic публікує безпрецедентні фотографії і ексклюзивні матеріали у сфері історії, археології, науки та культури, показуючи світ у всіх аспектах: природа, життя диких тварин, суспільство.

ВІДКРИЙ СВІТ З NATIONAL GEOGRAPHIC

Передплати журнал та заощадь **20%** на річній передплаті*:

1 Через редакцію:
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanoma.com.ua

2 Платіжною карткою on-line:
www.portmone.com.ua

Якщо ми отримуємо заявку та оплату до 10 числа поточного місяця, доставка починається з наступного номера.
*Від ціни вроздріб.
**Пропозиція діє від 21.03.2014 року, лише за умови передплати на журнал через редакцію та через www.portmone.com.ua.

ХОДИ ЛАДЬЕЙ

АВТОР ЭТОЙ СТАТЬИ — КОНСТАНТИН САМЧУК — СМЕНИЛ РАБОТУ ДИРЕКТОРА НА ТРУД СРЕДНЕВЕКОВОГО МАТРОСА: ПРОШЕЛ ШЕСТЬСОТ КИЛОМЕТРОВ ВДОЛЬ ПОБЕРЕЖЬЯ АВСТРАЛИИ НА КОПИИ ЛАДЬИ XII ВЕКА.

ЧТО Путешествие на копии ладьи времен Киевской Руси.
КОГДА За передвижениями яхты можно следить на сайте ее владельцев — братьев Александра и Сергея Синельников, sinelniki.ru. Черкни им письмо на fond-krugosvet@mail.ru, и, может, скоро ты тоже окажешься на борту. В июне судно плывет маршрутом из Нидерландов в Черногорию.
ЗАЧЕМ Почувствовать себя мореплавателем из прошлого.

“Когда хочется сблевнуть, ложись на палубе и смотри на горизонт”, — приветствует меня Слава, матрос и по совместительству кок. В обычной жизни — байкер, владелец бара, где собираются мотоциклисты. Слава стоит босыми ногами на палубе, а я разглядываю его плотно татуированное тело: стрелы, грозное мужское лицо, крылья какой-то птицы. Бухта Туфолда, Австралия, первые дни моего путешествия. Если верить Google — я в 14 943 километрах от своего дома в Киеве. На ближайшие две недели я больше не 36-летний директор электротехнической компании. Теперь я матрос на маленьком судне — пятнадцатиметровой ладье “Русич”, копии ладьи XII века.

Ладья — так называли славянские суда, на которых с VI–XIII веков люди передвигались по рекам и морям. Это было универсальное транспортное средство, на них воевали и перевозили грузы. В 2005 году братья-путешественники Александр и Сергей Синельники собрали деньги и в Петрозаводске заказали себе ладью. Местная верфь “Варяг” специализируется на создании деревянных судов — часто их услугами пользуются, например, кинорежиссеры. Для Синельников сделали ладью XII века, по старым чертежам и рисункам. На ней братья сначала проплыли от Петрозаводска до Тольятти, а в августе 2010 года отправились через Волгу, Дон, Черное, Мраморное, Средиземное и Красное моря в Индийский океан. Ну а потом — к берегам Австралии, чтобы проплыть вокруг материка (я присоединился к заплыву уже на самом последнем этапе).

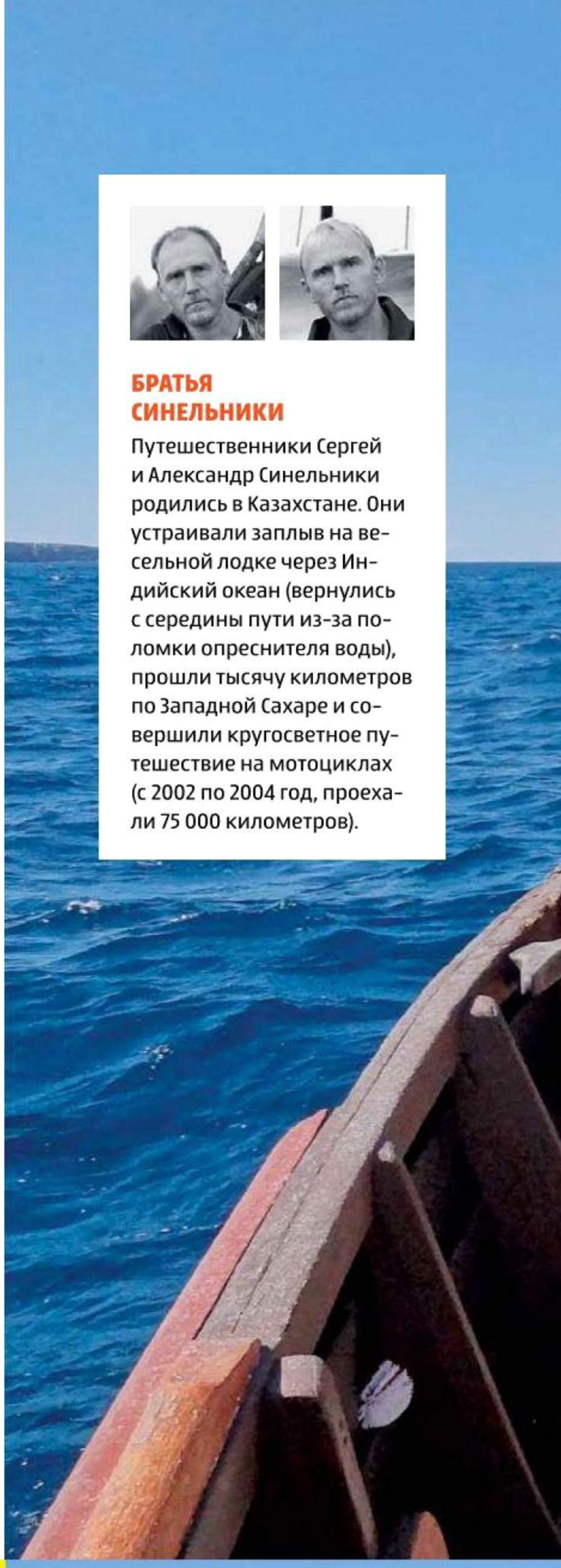
Вместе со мной на судне шесть человек, включая капитана Сергея Синельника. Здоровенный боцман Илья, замкнутая австралийка Сейра и бородач Энди, тоже из Австралии (за время пути он выучил несколько слов — “да”, “нет”, “пожалуйста”, “кабак” и “баба”). Объявление о том, что на ладью, которая прибыла в Австралию из Тольятти, требуются матросы, я нашел в Интернете. Написал по адресу. И вот передо мной в скайпе борода Сергея Синельника — капитана судна. “Уверен, что ты из руководителя компании в матросы нормально переквалифицируешься? Надо же будет палубу мыть...” — прищурившись, спрашивает меня Сергей. “Ну а в дальние походы ты вообще ходил?” — продолжал допрашивать он. Мы созванивались еще несколько раз, а потом Сергей дал добро. Позже он рассказывал мне, почему старается тщательно опрашивать будущих членов команды: пока они огибали Австралию, уже бывали случаи, когда матросы вдруг начинали бунтовать — отказывались мыть палубу и ссорились с экипажем.

Поскольку содержать постоянную команду дорого, братья стали собирать матросов-туристов — любого пола, физически здоровых и психически устойчивых. Матросы не только помогают во время заплывов, но и делают денежные взносы — на питание экипажа, содержание яхты и весьма недешевые стоянки в портах. Сумма с каждым обсуждается индивидуально — я, например, помимо перелета до Австралии, заплатил за две недели около $1700.

Когда я первый раз увидел ладью на пристани, то не поверил своим глазам — выглядела она действительно как гостья из прошлого. В первый день облазил все закоулки. В 15-метровой ладье (в древности размеры ладей были от 8 до 25 метров) нашлось место для хозблока и двух кубриков — до потолка 1,3 метра. В одном из кубриков разместился камбуз с газовой плитой, а в другом — место для капитана (здесь стоит ноутбук, по которому он прокладывает маршрут и следит

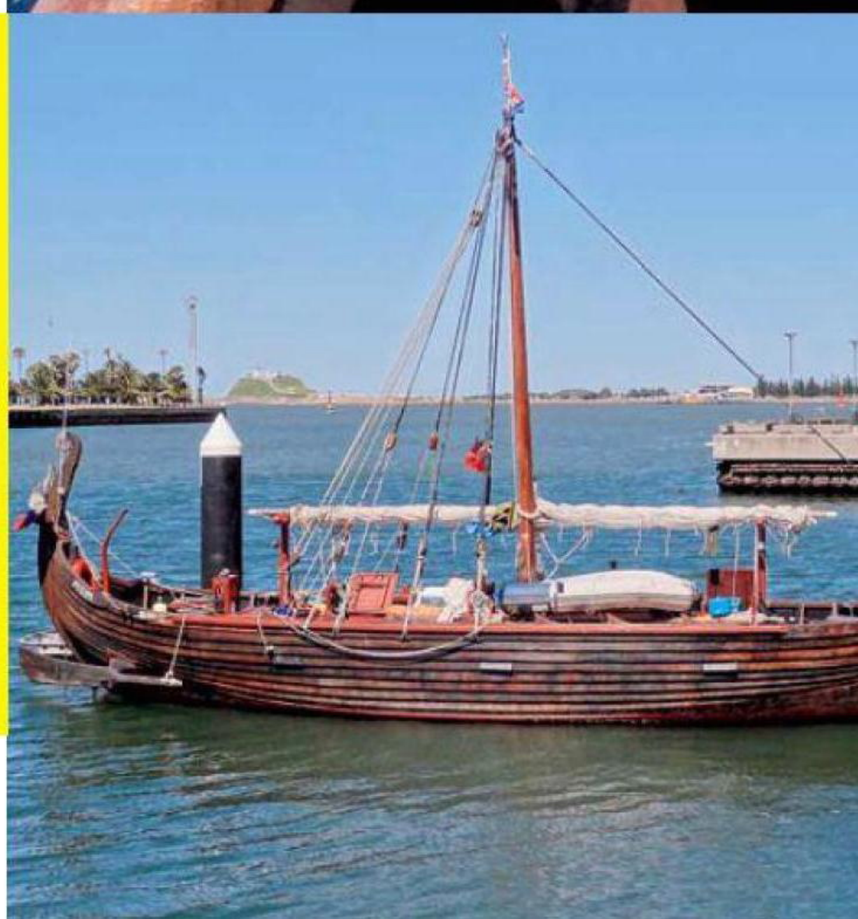
БРАТЬЯ СИНЕЛЬНИКИ

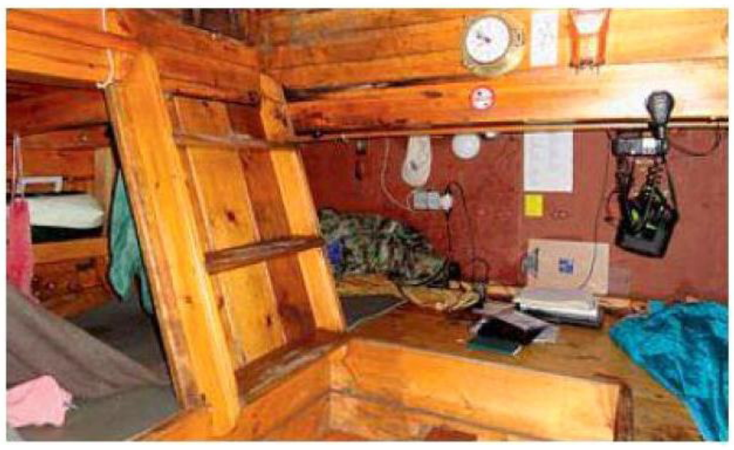
Путешественники Сергей и Александр Синельники родились в Казахстане. Они устраивали заплыв на весельной лодке через Индийский океан (вернулись с середины пути из-за поломки опреснителя воды), прошли тысячу километров по Западной Сахаре и совершили кругосветное путешествие на мотоциклах (с 2002 по 2004 год, проехали 75 000 километров).



ЛАДЬЯ

Ладья (от слова “ладить” — строить) — парусно-весельное судно, которое использовали восточные славяне в VI–XIII веках. Ладьи были как грузовые и торговые, так и военные (на них устанавливали таран, сажали лучников). Изначально такие суда делали из дуба или липы, размеры ладьи — от 8 до 25 метров, скорость — до 15 км/ч. На ладьях славяне плавали в том числе в Англию и Скандинавию.





HISTORICAL SHIP-CASTLE «RUSSICH»
FROM RUSSIA - AROUND the WORLD
SUPPORT US !!!
DONATIONS WELCOME!

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЗАПЛЫВЫ

ТИХИЙ ОКЕАН, 1947 ГОД

Норвежец Тур Хейердал построил плот из бальсового дерева и попытался проверить свою догадку о том, что инки на подобных плотах плавали из Южной Америки в Полинезию. Стартовал в Перу, за 101 день прошел 8000 километров, оказался у полинезийских островов Туамоту.

СРЕДИЗЕМНОЕ МОРЕ, 1959 ГОД

Француз Жак Петит построил копию средневекового парусного судна "неф" – такие использовали в Средиземноморье в X–XVI веках. Петит прошел 4000 километров от Гибралтара (Великобритания) до Никосии (Кипр), повторив старинный торговый маршрут.

СЕВЕРНЫЙ ЛЕДОВИТЫЙ И ТИХИЙ ОКЕАНЫ, 2012 ГОД

Участники экспедиции "Арктика – территория открытий" на поморских кочах "Святитель Николай" и "Апостол Андрей" повторили маршрут Семена Дежнева, который в 1648 году открыл пролив между Азией и Америкой (позднее его назвали Беринговым). Путешественники начали путь в Якутске, прошли 4000 километров, пересекли четыре моря, Берингов пролив и финишировали у мыса Дежнева.

за прогнозом погоды). Кроме того, в обоих кубриках спят члены команды — на деревянных лежаках. На корме судна руль, компас, глубиномер и спутниковая связь GPS. Есть у ладьи и небольшой мотор (под парусом судно идет со скоростью не больше 10 км/ч), но его используют лишь для захода в порты — чтобы не врезаться в какие-нибудь дорогостоящие яхты.

Офис, документы, звонки — как все это далеко. Мой день теперь строится так: я завтракаю около девяти утра и до двух часов занимаюсь разными мелкими работами, например, помогаю коку на кухне, мою посуду, убираю вместе с другими матросами в каютах. Если нет других занятий, делаю записи в дневнике или наблюдаю за берегами. В два часа дня обед, и сразу после — вахта, вдвоем с капитаном Сергеем. Я за штурвалом, управляю ладьей, идущей под парусами (рулить ладьей совсем несложно — водишь штурвалом влево или вправо, корректируя направление). В шесть вечера — отдых, в десять — сон до двух ночи, а потом снова время моей вахты до шести утра.

Проплываем городок Меримбула, седьмой день пути. Я теперь четко чувствую, каково приходилось нашим далеким предкам во время заплывов. Например, никуда не деться от постоянной качки. Ладья наша маленькая, у нее нет киля, и поэтому судно жутко мотает на волнах. Даже в тихую погоду, если идешь куда-то по палубе, чувствуешь себя так, словно пытаешься ходить в маршрутке, которая быстро едет по дурной дороге: подскакиваешь и, кажется, сейчас потеряешь равновесие. А еще теперь я знаю (этого не вычитаешь в учебниках истории), что древние моряки всегда были мокрые и соленые — ну прямо с ног до головы. Дело в том, что во время плавания ты постоянно находишься на палубе, сюда залетают брызги, дует влажный ветер. В итоге все вещи вечно пропитаны солью и никогда не высыхают. Настоящим моряком из прошлого я чувствовал себя и во время обеда — ели мы тоже на палубе (древние моряки делали точно так — крошечные внутренние помещения были заполнены грузом).

Каждый прием пищи — борьба со стихией, нужно следить, чтобы жареную картошку ветром не унесло за борт, а в борщ не налилось морской воды.

Но все эти невзгоды ничуть не гасят восторг, который возникает, когда думаешь, что точно так, как и ты сейчас, пересекали водные просторы наши далекие предки: только шум моря, ветер, похлопывание паруса, скрип оснастки и чувство безграничной свободы. И еще — постоянно меняющиеся пейзажи, горы, леса, крошечные австралийские городки, снова леса. Когда плывем близко от берега, видно, как из-за деревьев выходят кенгуру, и можно разглядеть прячущихся между ветвями птиц самых чудных расцветок.

Ночью заступаю на свою вахту вдвоем с капитаном Сергеем. Как же трудно не заснуть, веки тяжелеют и склеиваются. Стараюсь взбодриться, отжимаюсь от пола, ем фрукты. Капитан за штурвалом — держит курс. Вокруг непроглядная темень, словно кто-то накрыл все вокруг черным покрывалом. “Очень важно следить за прогнозом погоды и вовремя уводить ладью от штормов в бухту — судно у нас хрупкое, маленькое. В древности моряки были специалистами по погоде без всяких компьютеров: по ветру и облакам могли узнать о приближающемся за многие километры шторме”, — откуда-то из черноты ночи рассказывает мне Сергей. Утром швартуемся в городке Бейтманс-Бей, ждем, пока подует попутный ветер (древним славянам точно так же приходилось ждать ветра). Через несколько дней наконец отчаливаем, и тут нас накрывает шторм. Ладью кидает на волнах, похоже на американские горки. “Кстати, “Русич” даже не застрахована — очень дорого. Так что случись что, никто ничего не возместит”, — слышу спокойный голос Синельника. Судно кренится набок, скрипит, кряхтит. По палубе передвигаюсь на четвереньках, хватаясь за все подряд. Бедные древние славяне, думаю я! Сейчас, вот сейчас перевернемся, вертятся в голове мысли. “Нужно просто привыкнуть — это далеко не самый страшный шторм, поверь! Древним славянам приходилось еще хуже”, — кричит мне Сергей. Вскоре я действительно привыкаю и с гордостью понимаю, что на четвереньках двигаюсь уже вполне спокойно.

Спустя 600 километров и две недели пути наше путешествие подходит к концу. Приближается Новый год, и команда спешит разъехаться по домам, чтобы отметить праздник с семьей. Швартуемся в Ньюкасле, где поблизости живет старый друг Сергея. Он обещает присматривать за лодкой до весны. Когда номер готовился к печати, стало известно, что Синельники доставили ладью в Европу. Там они планируют отправиться из порта Амстердама в Черногорию, повторяя старинные торговые маршруты XV века. Сейчас, когда ты читаешь эти строки, ладья, вероятно, уже в пути — скрипит и прыгает в волнах, а в камбузе варит ужин кок. ■

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТЕЛО ИЗ БРУСА

Мы продолжаем серию публикаций про тренировки на свежем воздухе. Настала очередь брусьев и горизонтальной лестницы.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: CORBIS, АНДРЕЙ БУНДИН; МОДЕЛЬ: НИКОЛАЙ ЛИН-ГО-ДЯН

Брусья и горизонтальная лестница — обязательные элементы любой уличной спортплощадки, наряду с турником. Это не случайно, они отлично дополняют перекладину. Дело в том, что на брусьях можно делать не только тяговые движения; количество упражнений, включающих элементы на развитие выносливости, гибкости и координации для них гораздо больше, чем для турника. При этом ты, как и на перекладине, хорошенько тренируешь всю верхнюю половину тела, включая кор. А горизонтальная лестница — это отличный инструмент для развития хвата.

Ниже приведены базовый набор упражнений на брусьях (который разбит на три группы по уровню сложности), блок, посвященный занятиям на горизонтальной лестнице, и конструктор экспресс-тренировок.

1. НАЧИНАЮЩИМ

Тебе сюда, если ты видишь брусья в первый раз. Тренируйся 3–5 раз в неделю в течение 3–4 недель и иногда пытайся сделать полноценное отжимание (как правильно — см. первое упражнение в следующем блоке). В этом блоке, как и во всех остальных, упражнения расположены в порядке возрастания сложности.

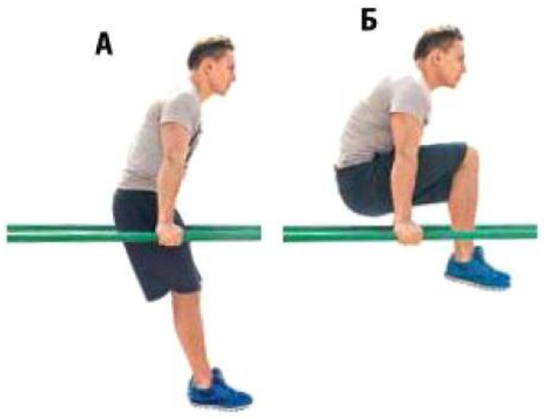
1. Выход на брусья

Встань перед брусьями, вдоль перекладин. Поставь руки на брусья (А). Прыжком выйди на прямые руки, полностью погасив раскачивание корпуса (Б). Плавно спрыгни на землю, не сопровождая возвращение в исходное положение работой рук. Повтори.

Важно По мере роста сил старайся как можно меньше прыгать и как можно больше включать в фазе подъема руки.

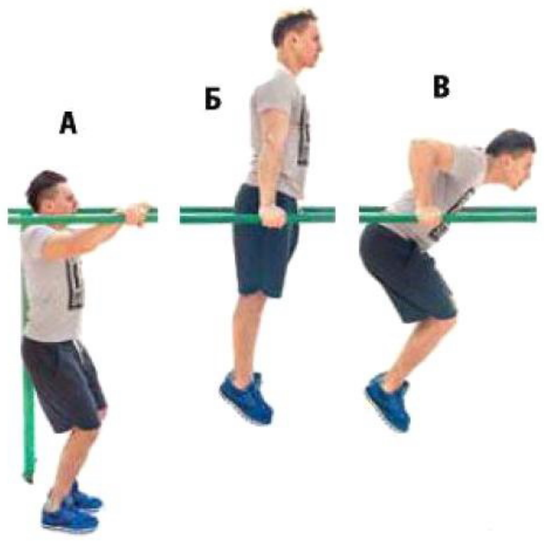
2. Подъем коленей

Положи руки на брусья и выйди на прямые руки. Ноги немного поведи вперед, как на фотографии (А). Не меняя положения корпуса, подтяни колени как можно ближе к плечам (Б). Вернись в исходную позицию и повтори.



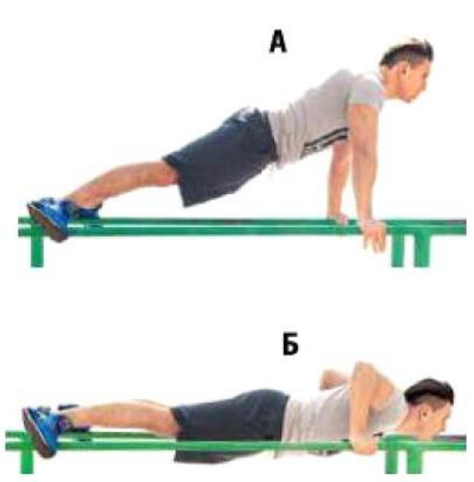
3. Выход на брусья + негативные отжимания

Встань перед брусьями, вдоль перекладин. Поставь руки на них (А). Прыжком выйди на прямые руки, полностью погасив раскачивание корпуса (Б). Теперь медленно, на 6–8 счетов, опустись, согнув руки (В). Спрыгни на землю, вернувшись в исходное положение. Повтори.



4. Отжимания в горизонтальном упоре

Поставь руки и ноги на брусья, корпус вытяни в одну линию с ногами, как на фотографии (А). Сгибая руки в локтях, опустись как можно ниже (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

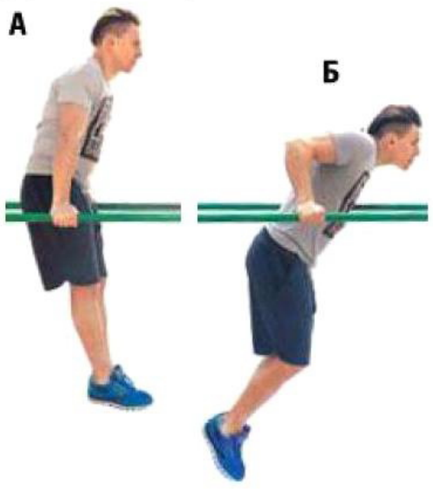


2. ОПЫТНЫМ

Если ты уже можешь пару раз отжаться от брусьев, переходи к этому блоку. Цель — научиться за раз выполнять 20 и более обычных отжиманий. Параллельно с увеличением показателей в отжиманиях не забывай и другие упражнения для опытных, чтобы достичь разностороннего и максимально гармоничного развития.

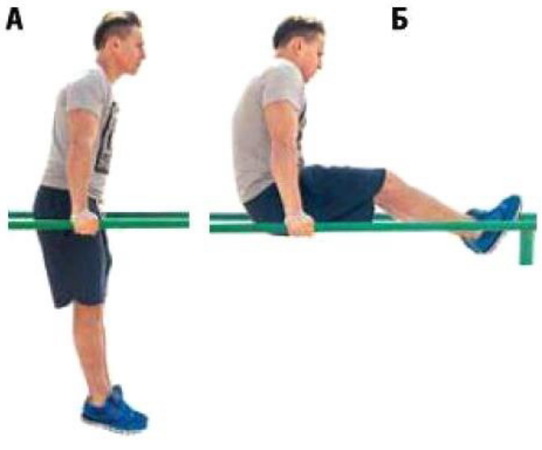
1. Обычные отжимания на брусьях

Положи руки на брусья, оттолкнись ногами от земли и выйди на прямые руки. Чуть согни ноги в коленях и отведи таз назад. В таком положении корпус немного наклонится вперед, что уменьшит амплитуду движения в плечевых суставах, оградив их от травм (А). Согни руки в локтях и опустись до положения, в котором твои плечи (часть руки от локтевого до плечевого сустава) станут почти параллельны полу (Б). Отожмись, полностью выпрямив руки. Повтори.



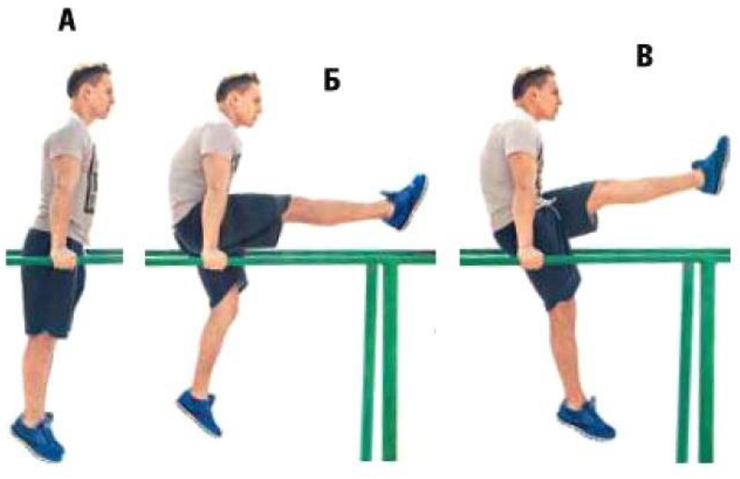
2. Подъем прямых ног

Положи руки на брусья и выйди на прямые руки. Ноги немного поведи вперед (А). Не меняя положения корпуса, подними чуть согнутые в коленях ноги до горизонтали или выше (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



3. Поочередные подъемы ног

Положи руки на брусья и выйди на прямые руки. Ноги и корпус держи вертикально (А). Подними до горизонтали или несколько выше правую ногу (Б). Опусти ее, вернувшись в исходную позицию, и подними левую ногу (В). Это один повтор.

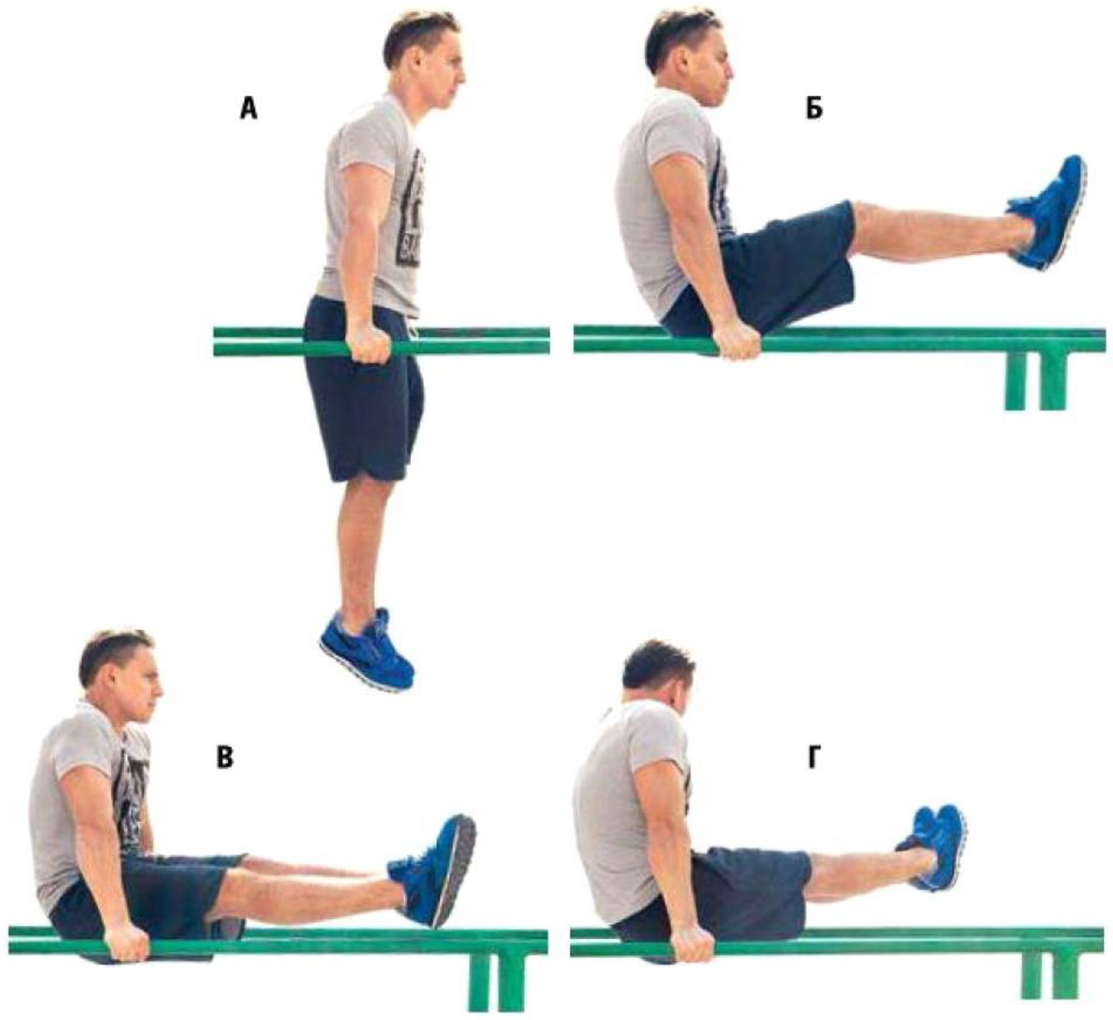


4. Повороты в уголке

Встань на прямые руки, после чего подними чуть согнутые в коленях ноги так, чтобы твои ступни оказались выше брусьев (А). Из этого положения медленно поверни корпус и ноги сначала вправо (Б), а затем влево (В). Во время поворотов старайся не сгибать сильно руки в локтях. Это один повтор.

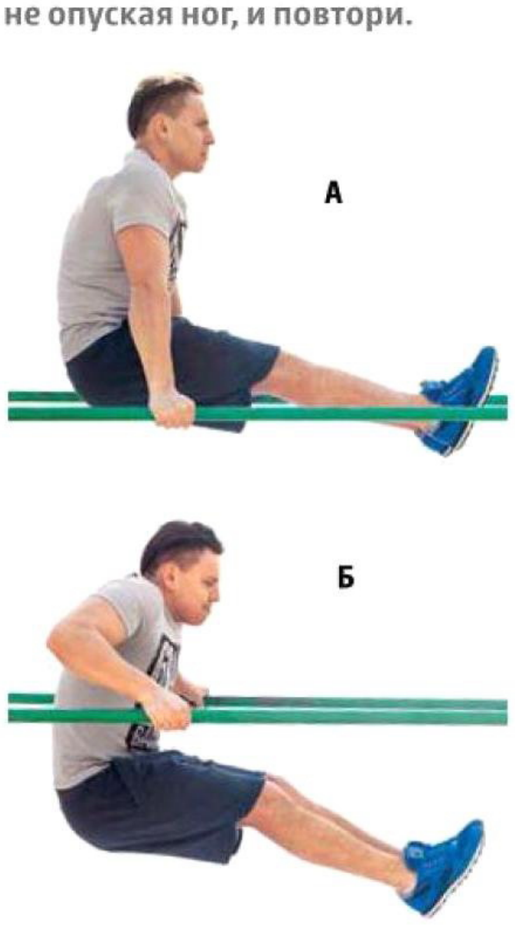
5. Подъем прямых ног + повороты в уголке

Встань на прямые руки, выведя чуть согнутые в коленях ноги немного вперед (А). Плавно подними ноги выше брусьев (Б). Теперь, сохраняя получившийся уголок, повернись сначала вправо (В), а затем влево (Г). Вернись в исходное положение, опустив ноги. Повтори.



6. Отжимания на брусьях с уголком

Встань на прямые руки, после чего подними чуть согнутые в коленях ноги так, чтобы получился прямой угол между бедрами и корпусом (А). Сгибая руки в локтях, опустись, сохраняя уголок (Б). Вернись в исходное положение, не опуская ног, и повтори.



7. Диагональные отжимания

Поставь ладони на землю чуть шире плеч, а прямые ноги положи на брусья, как показано на фото. Следи за тем, чтобы корпус составлял единую линию с ногами (А). Не прогибаясь в пояснице, согни руки и опустись как можно ближе к земле (Б). Вернись на прямые руки и повтори.

Важно Данное упражнение не рекомендуется людям, имеющим проблемы со здоровьем сердечно-сосудистой системы и страдающим нарушениями зрения.

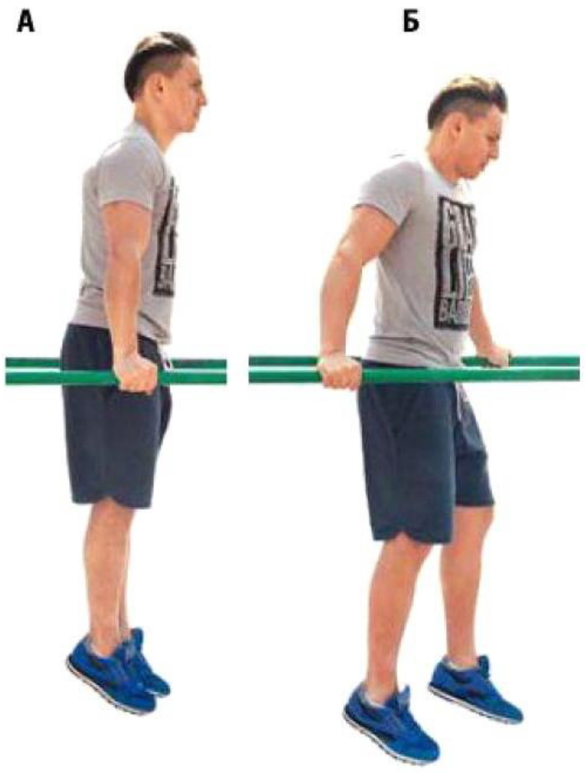
8. Обратные подтягивания на брусьях одной рукой

Подойди к брусьям сбоку и возьмись за ближнюю к тебе перекладину правой ладонью снизу, ноги выведи немного вперед, свободную руку держи за спиной (А). Согни левую руку в локте и подтяни себя к перекладине (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Выполнив нужное количество повторов одной рукой, сделай столько же другой.

Важно В процессе выполнения этого упражнения не прогибайся в пояснице и не проваливай таз вниз.

9. Ходьба на руках

Встань на прямые руки (А) и пройди на руках, чередуя их (Б), до конца брусьев. Спрыгни на землю, развернись и продолжи. Один проход считается за один повтор.



10. Прыжки на руках

Встань на прямые руки (А). Прыжками по 10–20 см (Б), стараясь помогать себе ногами и не сгибать сильно руки в локтях, перемещайся вперед до конца брусьев. Спрыгни на землю, развернись и продолжи. Один проход считается за один повтор.

11. Обратные шраги

Встань на прямые руки (А). Пожми плечами (Б). Вернись в исходное положение, не сгибая рук. Повтори.

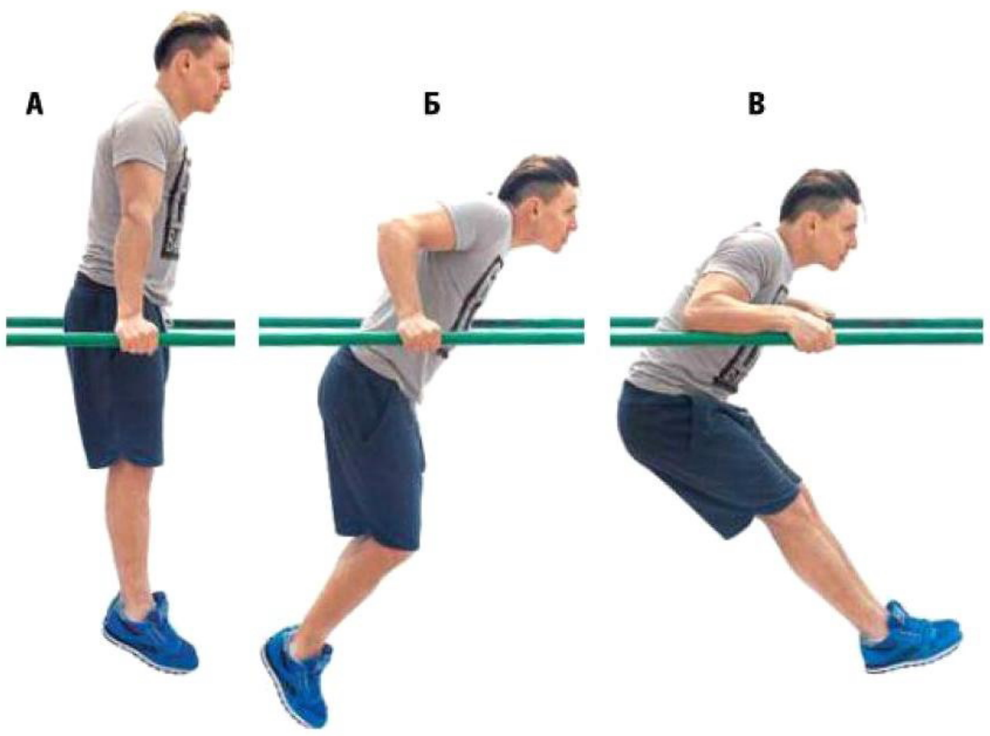
Важно Данное упражнение не только облегчит тебе выполнение многих элементов на турнике, но и будет крайне полезно для профилактики травм плечевого сустава.

3. ЭКСПЕРТАМ

Экспертам мы предлагаем только самое сложное и интересное. Переходи к этому блоку постепенно: продолжай делать упражнения для опытных, но добавляй к ним по 1–2 для экспертов. Осваивая все более изощренные упражнения, делая в них больше повторов и объединяя в комбинации.

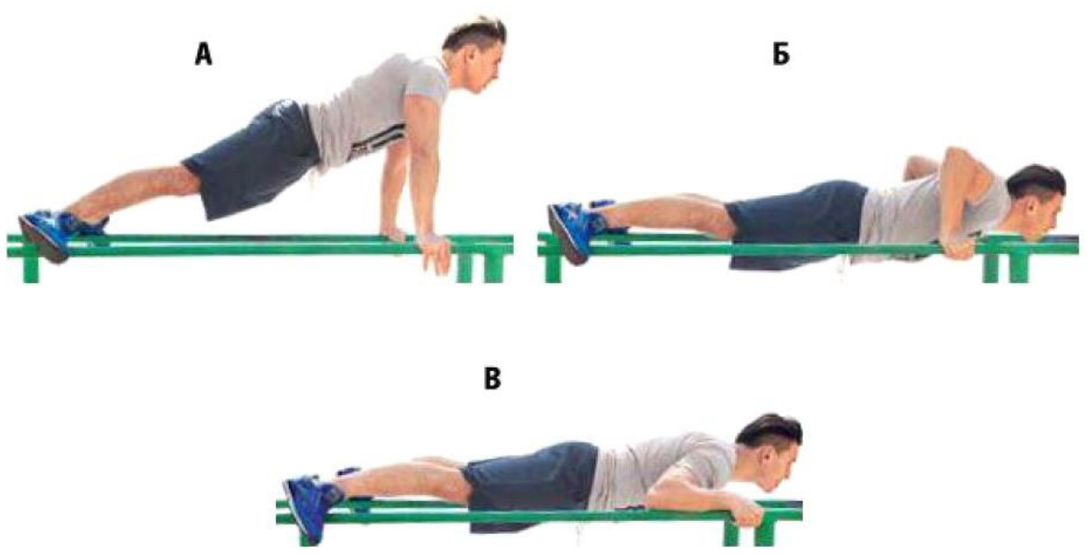
1. Треугольник

Встань на прямые руки (А). Согни их в локтях и опустись (Б). Теперь сместись чуть назад и положи предплечья на брусья (В). Вернись в положение (Б), после чего отожмись и прими исходную позицию. Это был один повтор.



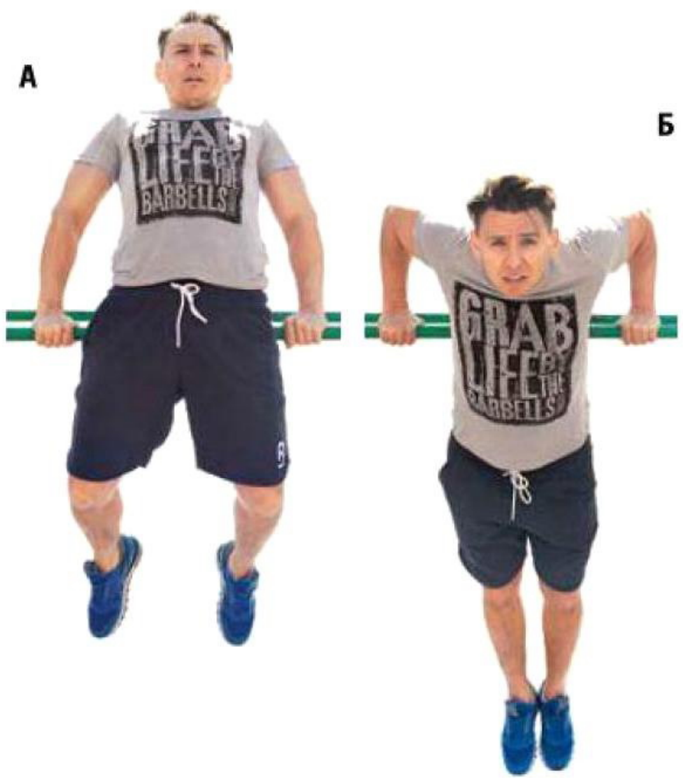
2. Треугольник в горизонтальном упоре

Встань в горизонтальный упор на брусьях, поставив на них руки и ноги. Вытяни корпус в одну линию с ногами (А). Согни руки в локтях и опустись (Б). Теперь смести все тело немного назад и положи предплечья на брусья (В). Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.



3. Корейские отжимания

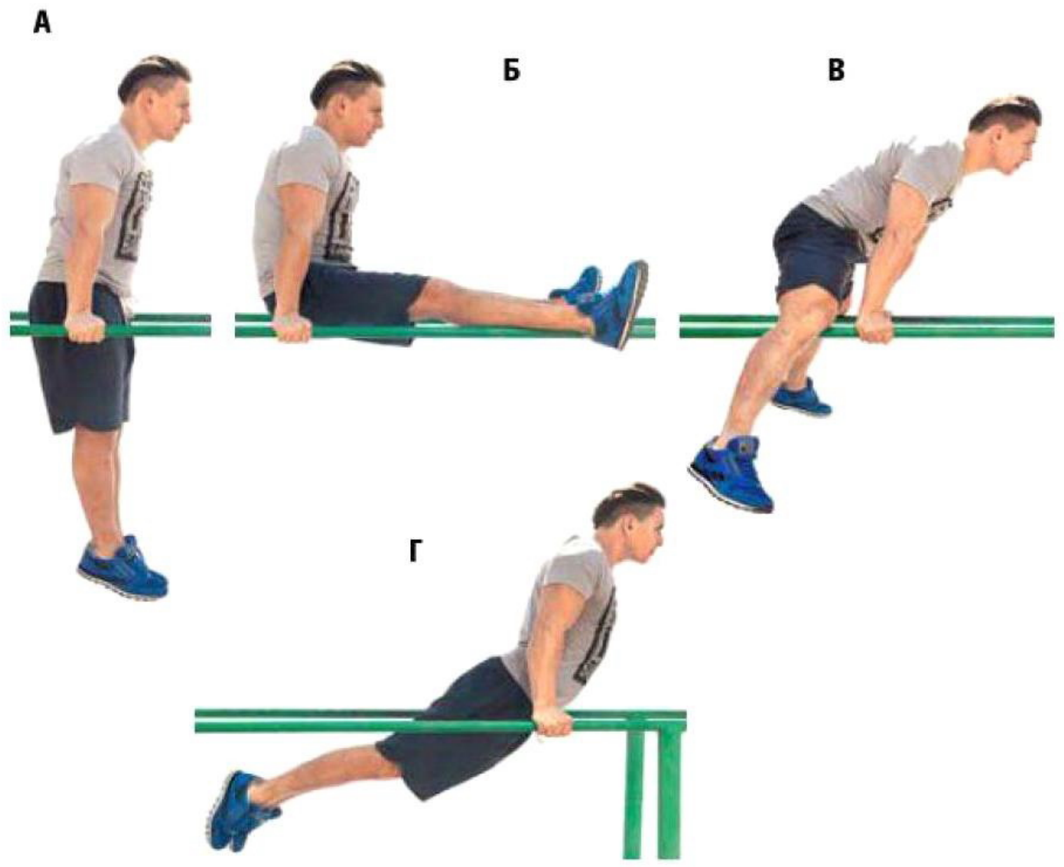
Встань прямыми руками на брусья, повернувшись к перекладине спиной. В исходном положении руки должны быть немного согнуты в локтях (А). Согни руки и опустись как можно ниже, не ставя ступни на землю (Б). Вернись в исходное положение и повтори.



Упражнения выполняет Николай Лин-го-дян, инструктор сети фитнес-клубов World Class

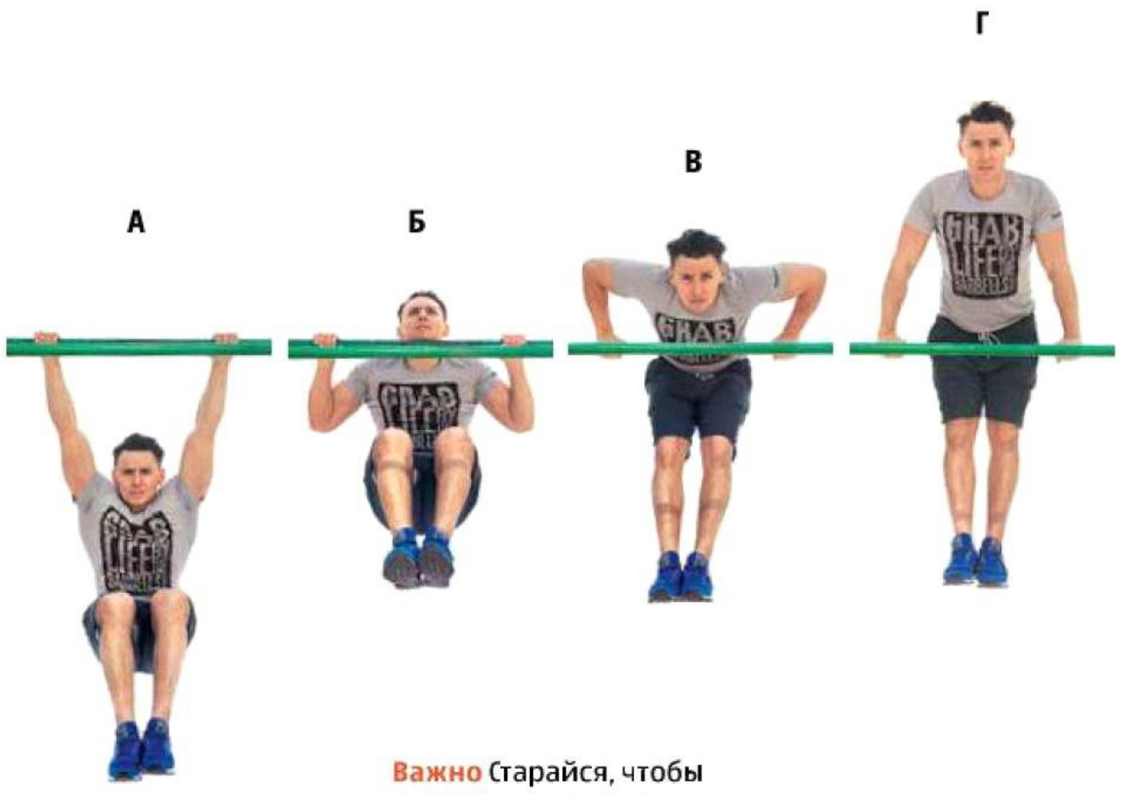
4. Маховые переходы

Встань на прямые руки (А). Качни ногами вперед и перекинь их через брусья, разведя в стороны (Б). Опираясь на ноги, поведи корпус вперед и переставь руки перед собой (В). Затем перекинь ноги через брусья, сводя их и отводя назад (Г). Используя набранную инерцию раскачки ног и корпуса, сразу же начни следующий повтор.



5. Выход силой на брусьях

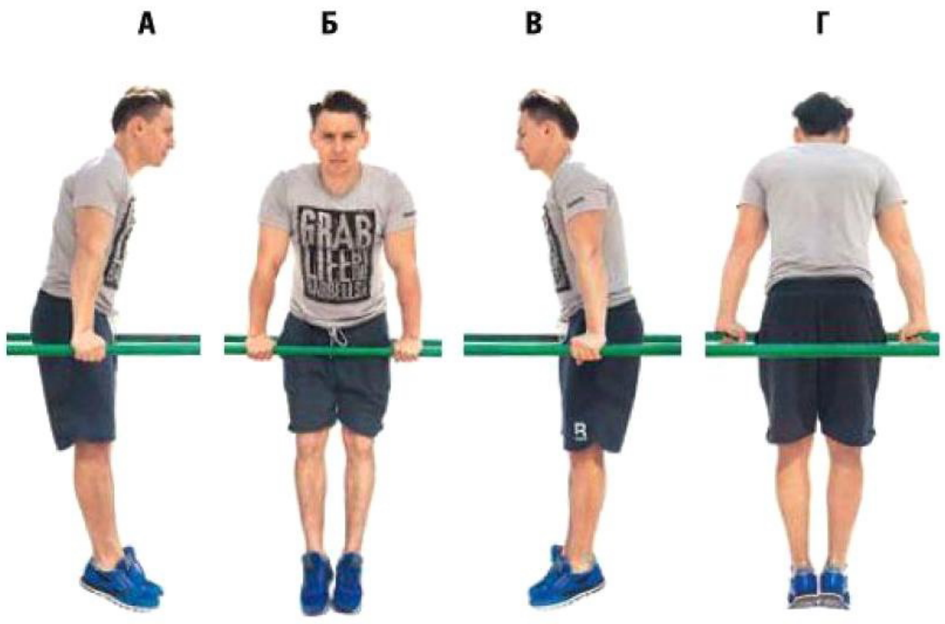
Встань сбоку от брусьев. Возьмись за них хватом сверху и повисни, подняв ноги над землей (А). Мощно подтянись (Б) и быстро перекинь плечи через брусья (В). Теперь отожмись на прямые руки (Г). Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повтори.



Важно Старайся, чтобы весь подъем выполнялся одним согласованным движением.

6. Вращения 360 градусов

Встань на прямые руки (А). Повернись вправо и быстро переставь левую руку на правую перекладину (Б). Продолжи вращение вправо, переместив правую руку на перекладину, расположенную сзади (В). Вновь переставь обе руки на одну перекладину (Г). Продолжив вращение, вернись в исходное положение. Повтори в другую сторону. Два круга (по и против часовой стрелки) считаются за один повтор.

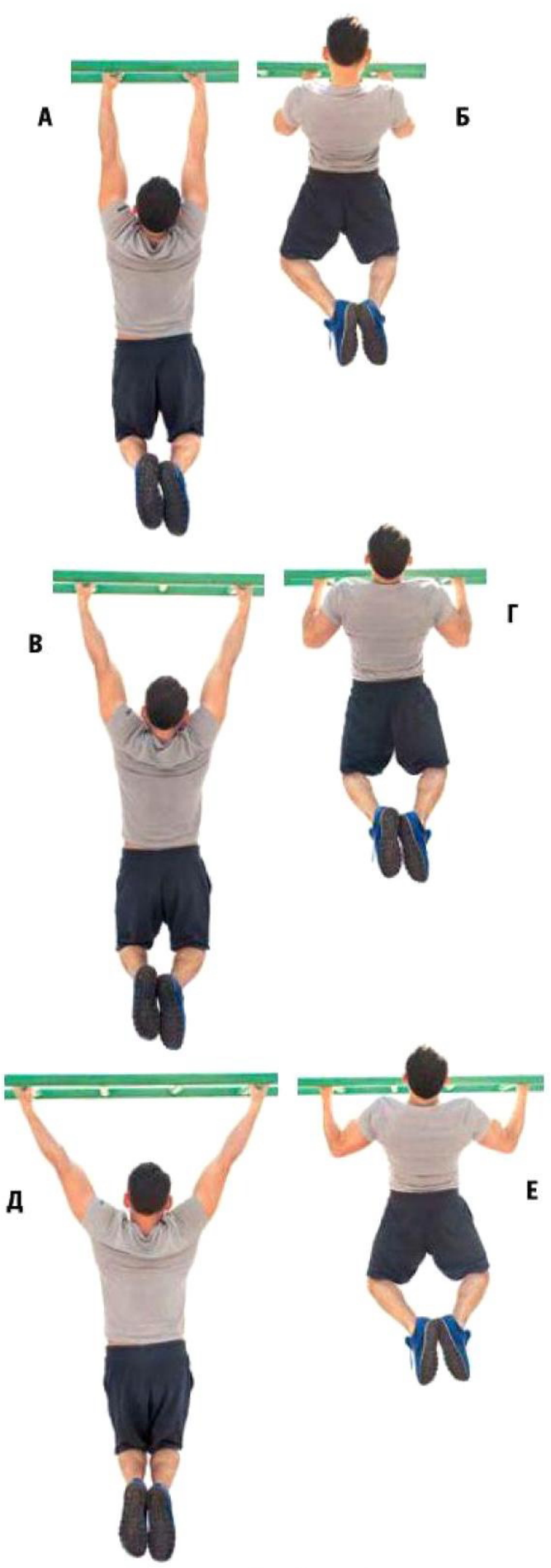


УПРАЖНЕНИЯ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Они послужат прекрасным дополнением к основному тренингу на брусьях. Горизонтальная лестница — это непревзойденный снаряд для тренировки хвата, позволяющий заниматься разнообразно и интересно.

1. Подтягивания узким, средним и широким хватом

Повисни на перекладинах лестницы, взявшись за них узким хватом. Немного прогнись в грудном отделе и направь взгляд вверх (А). Согни руки в локтях и поднимись (Б). Вернись на прямые руки и правую смести в сторону так, чтобы получился средний хват на ширине плеч (В). Вновь подтянись (Г). Выпрями руки и теперь левую смести в сторону, чтобы хват получился шире твоих плеч (Д). Подтянись (Е). Вернись в исходное положение, повторяя все в обратном порядке. Делай по одному подтягиванию при каждом варианте хвата. За один повтор будут считаться все 5 подтягиваний.



2. Переходы в висе на руках

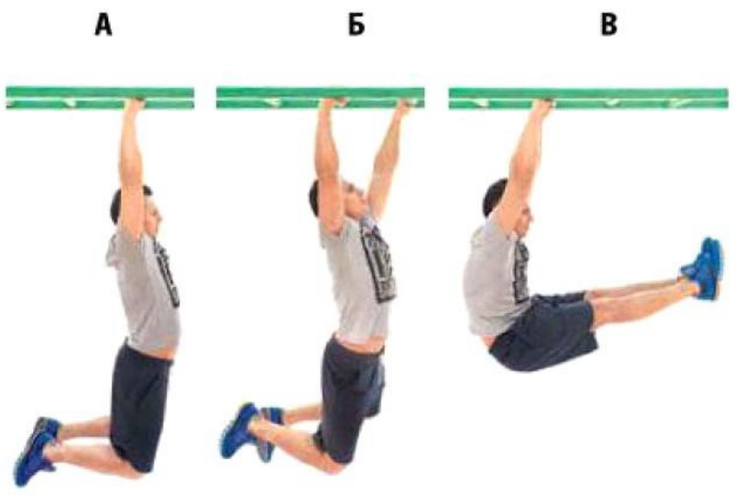
Повисни на перекладине (А). Смести сначала правую руку вперед (Б), а затем левую (В). Продолжай шагать таким образом до конца лестницы. Спрыгни на землю, развернись, вновь возьмись за перекладины и продолжи. Проход туда-обратно считай за один повтор.

3. Прыжковые переходы в висе на руках

Повисни на перекладине (А). Помогая себе ногами, прыжком смести сразу обе руки вперед на следующую перекладину (Б). Продолжи прыгать без остановки до конца лестницы. Закончив, спрыгни, развернись и повтори. Проход туда-обратно считай за один повтор.

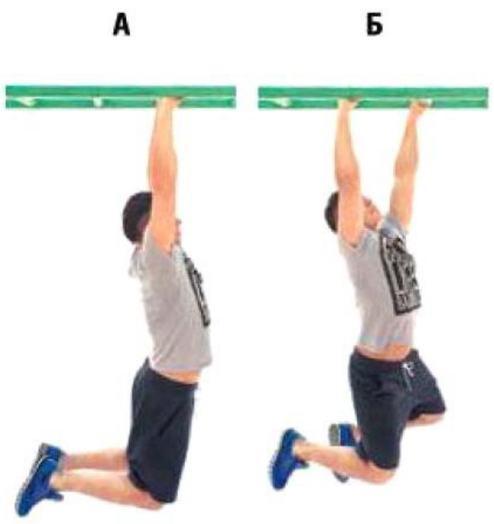
4. Переходы с подъемом ног

Повисни на перекладине (А). Переместись на следующую перекладину, по очереди переставив на нее руки (Б). Теперь подними чуть согнутые в коленях ноги до горизонтали (В). Опусти ноги, сделай следующий шаг и опять подними. Двигайся таким образом до конца лестницы. Закончив, спрыгни, развернись и повтори. Проход в одну сторону считай за один повтор.



5. Переходы спиной вперед

Повисни на лестнице, развернувшись спиной к направлению движения (А). По очереди переставь руки на перекладину за собой (Б). Продолжай двигаться спиной вперед до самого конца лестницы. Закончив, спрыгни, развернись и повтори. Проход туда-обратно считай за один повтор.



САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Вот тебе пример экспресс-тренировок на брусьях и горизонтальной лестнице.

- Если ничем больше не занимаешься, тренируйся по такой схеме 4 раза в неделю.
- Если ходишь в спортзал, то достаточно двух раз в качестве разминки перед работой с тяжестями.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ В описании тренировок используется обозначение “МАКС” – “Выполни максимум повторов”.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ Если ты сам хочешь составить себе тренировку, следуй определенным правилам. Размявшись, начни с простого упражнения, затем посвяти какое-то время освоению нового элемента, после чего нагрузи кор. Заверши занятие парой упражнений на хват (например, на горизонтальной лестнице).

МН Не пропусти! В июльском номере ты узнаешь, как тренировать тело с помощью мешка с песком, а также набора из кувалды и покрышек.

НАЧИНАЮЩИЙ	ОПЫТНЫЙ	ЭКСПЕРТ
1. Выход на брусья 10*5	**1.** Обычные отжимания на брусьях 4*МАКС	**1.** Треугольник 3*МАКС
2. Отжимания в горизонтальном упоре 4*МАКС	**2.** Повороты в уголке 4*10 (в каждую сторону)	**2.** Корейские отжимания 4*МАКС
3. Подъем коленей 4*МАКС	**3.** Диагональные отжимания 3*МАКС	**3.** Выход силой на брусьях 6*МАКС
4. Подтягивания узким, средним и широким хватом 3*МАКС	**4.** Обратные подтягивания на брусьях одной рукой 4*МАКС (каждой рукой)	**4.** Вращения 360 градусов 2*МАКС (в обе стороны)
5. Переходы в висе на руках 2*МАКС	**5.** Ходьба на руках 3*МАКС	**5.** Подтягивания узким, средним и широким хватом 4*МАКС
	6. Прыжковые переходы в висе на руках 2*МАКС	**6.** Переходы спиной вперед 3*МАКС
Отдых между сетами по самочувствию, до полного восстановления. Выполняй такую тренировку 2–3 раза в неделю.	**Отдых между сетами – 60–90 секунд. Такую тренировку при должном уровне подготовки можно проводить 3–4 раза в неделю.**	**Раз ты эксперт, то занимайся указанным способом 4–5 раз в неделю. Отдыхай между сетами не более 45–60 секунд.**

ОСТРЫЙ ГЕМОРРОЙ
флебодиа® 600мг Чистый диосмин
ГЕМОРРОЙ МЕШАЕТ ЖИТЬ?
Действуй!
1 таблетка 3 раза в день во время еды 7 дней
Жжет?
Болит?
Кровит?
30 таблеток, вкритих оболонкою
флєбодіа 600мг діосмін
Показания для применения: для облегчения симптомов, обусловленных лимфовенозной недостаточностью, таких как ощущение тяжести в нижних конечностях, боль, трофические расстройства; в комплексном лечении обострения гемороя; как дополнительный метод лечения повышенной ломкости капилляров, нарушение микроциркуляции*.
LABORATOIRE INNOTECH INTERNATIONAL
Представительство в Украине:
01001, г. Киев, ул. М. Житомирская, 6. Тел.: (044) 278 06 38
innotech@innotech.com.ua
* Инструкция для медицинского применения препарата Флебодиа 600. Реклама лекарственного средства.
Перед применением необходимо проконсультироваться с врачом и обязательно ознакомьтесь с инструкцией к применению.
Побочное действие лекарственного средства указано в инструкции. Возможны противопоказания к применению.
Хранить в недоступном для детей месте. Препарат отпускается без рецепта.
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ’Я
Реклама

ГОСПОДИН КРЕАТИН

Принято считать, что креатин улучшает только силовые показатели. Однако на самом деле пользы от него гораздо больше. Хочешь подробностей? Читай наши ответы на самые важные вопросы про эту добавку.

ТЕКСТ: ЛАУРА РОБЕРСОН

КОМУ И ПОЧЕМУ ПОЛЕЗЕН КРЕАТИН

1. Марафонцам

Креатин, конечно же, не поможет тебе бежать на 42-м километре, однако с ним ты быстрее восстановишься после этой кошмарной дистанции. Исследователи из Тайваня установили, что после часовой тренировки на выносливость у спортсменов, использовавших креатин, запасы мышечного гликогена были больше, чем у членов контрольной группы, которым эту добавку не давали. Больше запасы — быстрее снова в строю.

2. Тяжелоатлетам

Креатин позволяет продлевать подход, "набрасывая" энергии на пару дополнительных повторов. Это увеличивает время нахождения мышц под нагрузкой; как следствие, растет число микротравм мышечных волокон, а в результате у тебя больше силы и мышц.

3. Спринтерам

Обеспечивая твое тело энергией для непродолжительной, но мощной физической работы, креатин превращает тебя в неутомимого атлета, если твой вид спорта завязан на периодических ускорениях, рывках и быстром маневрировании.

Какой креатин выбрать

1 Покупай обычный моногидрат. Все другие формы с длинными красивыми названиями вроде этилового эфира креатина — лишь маркетинговая уловка. Эффективность моногидрата креатина подтверждают порядка 600 исследований. Он точно работает.

2 Обрати внимание, где произведена добавка. Так получилось, что чаще всего ученые исследовали креатин, производящийся в Германии. Американские продукты тоже хороши.

3 Таблетки, порошок и батончики одинаково эффективны. А вот жидких форм и капсул избегай — в них креатин может быть нестабилен.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

1. Креатин задерживает в организме воду

Если ты пользуешься "загрузкой" — кратковременно принимаешь креатин в повышенных дозировках, — твой организм действительно задержит некоторое количество воды. Это связано не только с химической структурой креатина, но и с его способностью улучшать накопление гликогена, который тоже удерживает воду. Если ты мечтаешь набрать вес и мышечную массу, такой эффект тебя порадует. Однако, если ты играешь в футбол или теннис, "загрузка" не для тебя, всегда принимай креатин в рекомендуемой суточной дозировке. Иначе ты рискуешь травмировать суставы из-за слишком быстрого набора массы.

2. Креатин разрушает почки

Установлено, что обычно потребляемые атлетами дозы креатина, а именно от 2 до 20 г в день, абсолютно безопасны для твоих почек. Поэтому придерживайся их. Если же твои почки барахлят и ты думаешь, стоит ли тебе принимать добавку, которая повышает нагрузку на выделительную систему, долго не размышляй — иди на консультацию к врачу. ■

СКОЛЬКО ГРАММОВ

Придерживайся проверенного многочисленными исследованиями рецепта. Сначала 5 дней "загрузки": 20 г креатина в день. Разбей всю суточную дозировку на 4 части — по 5 г каждая. Имей в виду, что, принимая креатин, необходимо пить много воды, в противном случае ты рискуешь заполучить мышечные судороги, спазмы в кишечнике и даже травмы (креатин обладает неприятной особенностью абсорбировать воду из тканей твоего тела, включая ту, что содержится в соединительной). После стадии загрузки принимай поддерживающую дозу — 2–3 г в день. Если будешь потреблять креатин вместе с обычной едой, сможешь улучшить его усвоение. Рекомендуемая продолжительность приема креатина — 4–6 недель.

В каких продуктах много креатина

Источник: журнал Sports Medicine

*В мг/г для сырых продуктов. Термическая обработка может снижать содержание креатина в пище.

ФОТО: LEGION-MEDIA

V I V A

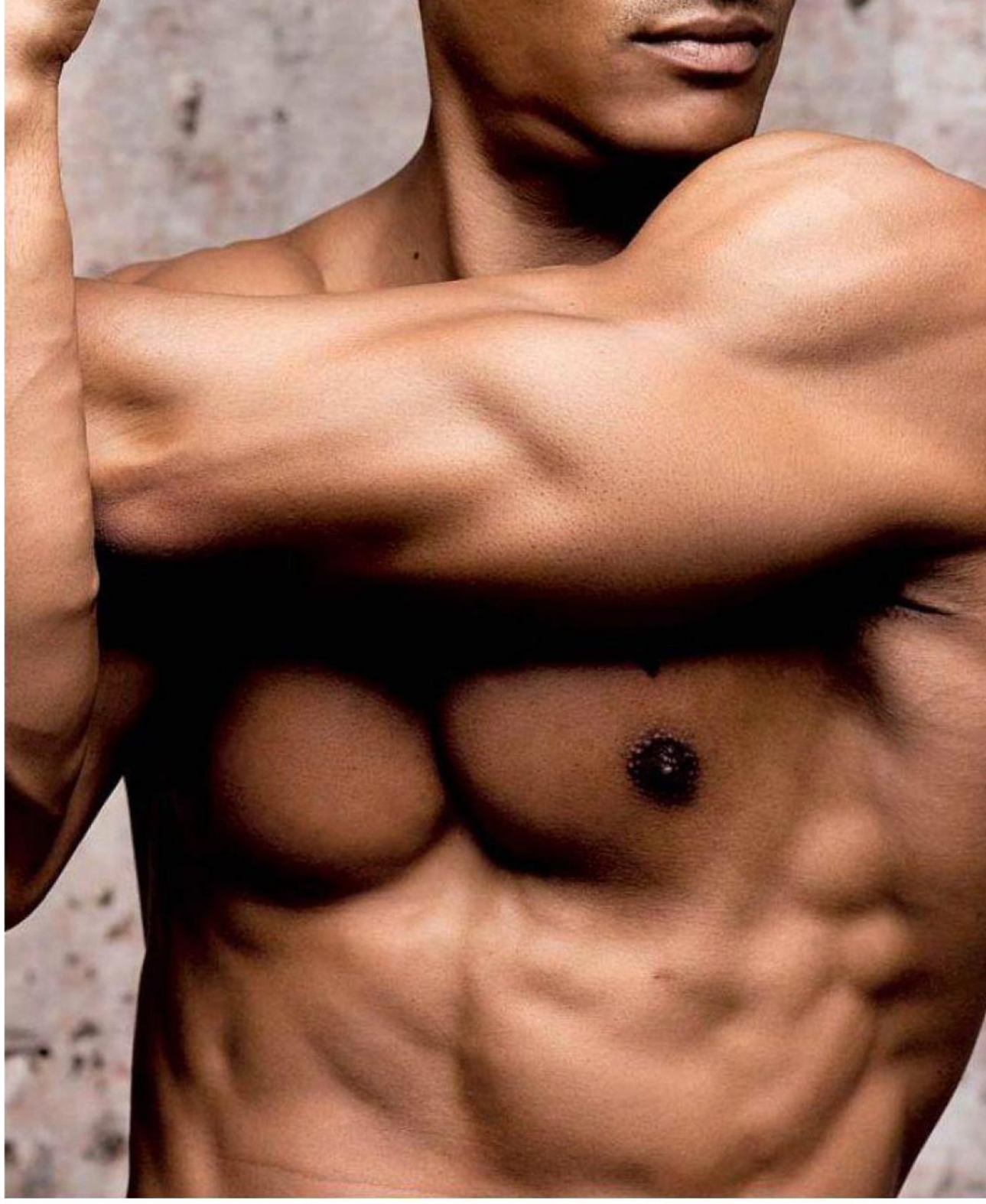
o BRASIL!

UA-ФУТБОЛ
www.ua-football.com

ЧЕМПИОНАТ МИРА 2014 НА

UA-FOOTBALL.COM

МЫШЦЫ НЕВИДИМОГО ФРОНТА



Обычно тренировочные программы рассчитаны на 3 тренировки в неделю, но у меня остаются силы и на четвертую. Может, есть какие-то “заповедные” мышцы, которые можно было бы тренировать в дополнительный день?

ДЕНИС

Действительно, у тебя есть важные мышцы, которые мало задействованы в большинстве распространенных тренировочных программ. Их слабость (или перегруженность) может вызывать травмы. Поэтому мы будем только рады, если ты каждую неделю станешь посвящать специальный дополнительный день их тренировке. Ниже ты узнаешь, как проверить эту мускулатуру на работоспособность и как вернуть ей форму, если тесты выявят у тебя проблемы.

ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ МЫШЦА

Расположена в переднем отделе грудной стенки. Прижимает лопатку к корпусу и участвует в движении грудной клетки при вдохе.

- **Проверь** Сними рубашку, попроси кого-нибудь понаблюдать за твоей спиной и сделай подход обычных отжиманий от пола. Если в нижней точке твои лопатки не прижаты к спине — передняя зубчатая слаба.
- **Накачай** Начни делать отжимания от грифа тренажера Смита, установив его на уровне груди **(1)**. Следи за тем, чтобы в процессе выполнения упражнения твои лопатки оставались прижатыми к корпусу. Делай 3–4 сета по 8–12 повторов. Со временем постепенно опускай гриф ниже, все так же следя за положением лопаток.

ПОЯСНИЧНО-ПОДВЗДОШНАЯ МЫШЦА

Основной сгибатель бедра — она поднимает твою ногу вперед. Слабая или укороченная благодаря многочасовому сидению за компьютером пояснично-подвздошная может быть причиной травм коленей и поясницы.

- **Проверь** Ляг на спину, выпрями одну ногу, а другую согни и прижми к груди. Посмотри, что происходит с прямой ногой. Если пояснично-подвздошная нормальной длины и силы, то пятка прямой ноги останется на полу. Если нет — оторвется от него.
- **Растяни и накачай** Сядь на лавку или стул. Сцепи руки за головой, выпрями спину. Сохраняя правильную осанку, подними одну ногу как можно выше. Задержись в этом положении на 5 секунд, после чего вернись в исходное и повтори другой ногой **(2)**. Сделай 3 сета по 5 повторов.

ГРУШЕВИДНАЯ МЫШЦА

Находится в непосредственной близости к ягодичной мышце и отвечает за наружную ротацию бедра. При ухудшенной мобильности тазобедренных суставов работает плохо, и поэтому большую часть нагрузки при выполнении ряда упражнений на ноги берут на себя мышцы задней поверхности бедра, а это приводит к болям в области поясницы и таза.

- **Проверь** Сядь на стул, согнув ноги в коленях до прямого угла. Положи ногу на ногу — стопой одной на колено другой. Теперь попробуй, не помогая себе руками, опустить голень верхней ноги до горизонтали. Если не получается, значит у тебя проблемы с грушевидной.
- **Разработай** Трудись над мобильностью тазобедренных суставов. Для этого ляг на пол, согнув ноги до прямого угла между бедром и голенью. Ступни расположи значительно шире плеч. Теперь сведи колени вместе, а затем вернись в исходное положение **(3)**. Сделай 2–3 сета по 12–15 повторов.

НАПРЯГАТЕЛЬ ШИРОКОЙ ФАСЦИИ БЕДРА

Находится на боковой поверхности бедра, действует на коленный сустав и участвует в сгибании. Жесткий напрягатель широкой фасции бедра может привести к болям во внешней части коленного сустава, а также к болям в самом бедре в том случае, если причина хронической перегрузки — постоянные приседания со штангой.

- **Проверь** Ляг на бок, вытянув тело в линию с ногами. Теперь подними выпрямленную верхнюю ногу до угла 40 граду-

сов, не меняя исходного положения корпуса и нижней ноги. При нормальной работе напрягателя широкой фасции бедра это у тебя получится без движений в тазу или пояснице.

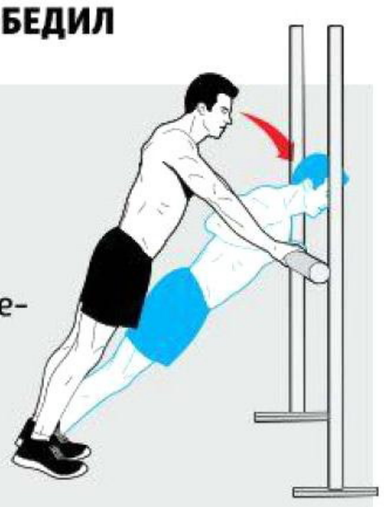
● **Растяни** Встань вплотную к стене, поставив ноги на ширине плеч. Заведи левую ступню за правую и, перенеся вес на правую ногу, смести таз строго вправо. Ты ощутишь растяжение в верхней боковой части бедра — то что нужно! Задержись в этом положении на 30 секунд, после чего смени ногу **(4)**. Делай по 3–5 сетов для каждой ноги ежедневно.

ФОТО: DYLAN COULTER, GETTY/FOTOBANK

ПРИШЕЛ, ПРОВЕРИЛ, ПОБЕДИЛ

1

Твоя цель — в конце концов опустить перекладину до уровня пола.

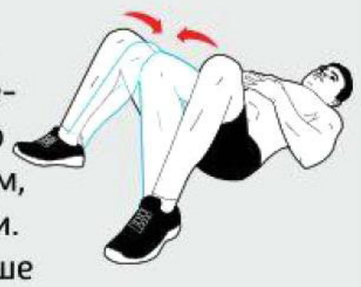


2

Если ты наклоняешься вперед, то совершаешь ошибку. Сиди вертикально.

3

Сжимай колени с силой и делай секундную паузу перед тем, как их развести. Так будет больше пользы.

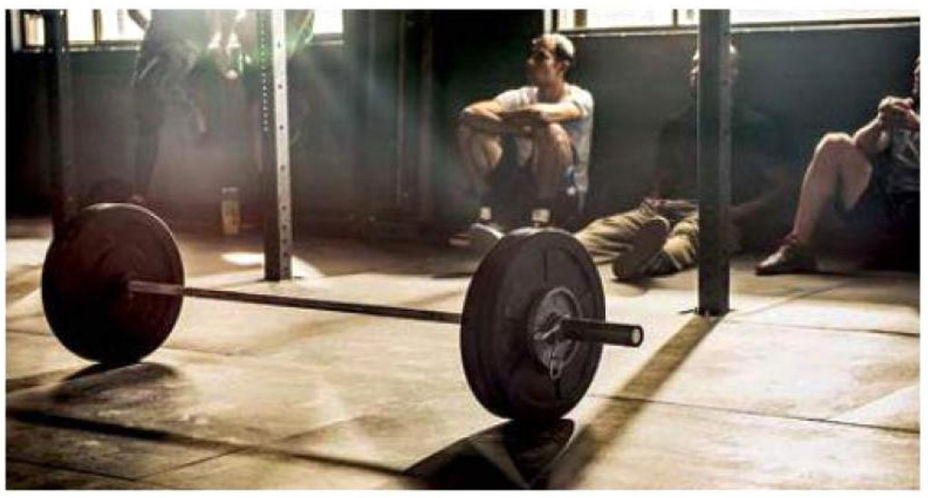


4

Следи за тем, чтобы твой таз во время выполнения этого упражнения не заваливался назад.

НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Какую форму грифа выбрать для тренировки в домашних условиях: прямую, EZ или W? Рекорды ставить не планировал, цель — привести себя в форму.

АЛЕКСЕЙ

В твоем случае лучше всего использовать наиболее эффективное средство приведения себя в форму. Контурные грифы — EZ- и W-образные — предназначены для локальной работы. В то время как обычный прямой гриф, а лучше даже стандартный олимпийский, — это универсальное средство, с помощью которого можно замечательно тренировать себя с ног до головы, пусть и не ставя рекорды.

Жирею не по дням, а прямо по минутам. Распорядок дня — жуткий, подъем в 6:30, а дома я только в 23:00. И так 5 дней в неделю. Что можно успеть за 30 мин. в день, чтобы окончательно не потерять форму?

АРТЕМ

В твоем случае лучше всего сосредоточиться на тренировках по выходным. Достаточные нагрузки во время уик-энда будут куда действеннее, нежели ежедневные попытки втиснуть пару скомканных подходов в столь загруженный и наверняка нервный график.

Иногда пропускаю из-за работы зал в течение недели-двух. Теряю немного — 2–4 кг, вешу в среднем 90. Как влияют на организм такие перерывы раз в 4–5 месяцев?

ИГОРЬ К.

В целом устраивать такие перерывы даже необходимо. Разумеется, речь идет о недельных, а не месячных перерывах в тренинге. Постарайся, чтобы они были все же запланированы. Наверняка авралы на работе происходят не спонтанно, а благодаря известной тебе сезонности бизнеса. Ну а если завал все же подкрался незаметно, найди в себе силы позаниматься хотя бы 1–2 раза в неделю на выходных. Так тебе будет проще снова влиться в тренировочный процесс, после того как разгребешь дела на работе.

Надорвал спину, когда приседал со штангой. Чем можно заменить приседания, тягу штанги в наклоне, жим штанги сидя, рывки штанги от колен, становую тягу, выпады со штангой над головой?

РОМАН

Приседания со штангой на спине можно заменить фронтальными приседаниями. Тягу штанги в наклоне — подтягиваниями или тягой Т-грифа с упором грудью. Вместо жима штанги сидя делай жим на слегка наклонной скамье в Смите. Рывки со штангой от коленей замени "пугалом" с гантелями сидя; по сути это тот же рывок, только упрощенный. Подходящая в твоем случае альтернатива становой тяге — обратные гиперэкстензии. Выпады со штангой над головой также немного модифицируй — делай их с гантелями, поставив сзади стоящую ногу на лавку.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

COLIN'S

COLIN'S

LEVI'S

LEVI'S

Pepe Jeans

ДЖИНСЫ КАК ОНИ ЕСТЬ

САМАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ ВЕЩЬ ГАРДЕРОБА. ПОДХОДЯТ ВСЕМ И КАЖДОМУ, НО В ЭТОМ-ТО И ПРОБЛЕМА. КАКИЕ ДЖИНСЫ ПОКУПАТЬ И С ЧЕМ НОСИТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА ОСТАЛЬНЫХ? ЧИТАЙ, И УЗНАЕШЬ!

И ДНЕМ

Темные джинсы наиболее универсальны, их можно носить с разной обувью. Выбирай контрастные сочетания: бежевая ветровка и кроссовки в тон футболке станут отличным вариантом на каждый день. Кепка в цвет брюк завершит образ.

Джинсы **TOMMY HILFIGER**
Ветровка и кеды **LEVI'S**
Тракер **G-STAR RAW**
Футболка **DKNY**

И НОЧЬЮ

Переодеваясь на вечеринку, меняй все, кроме джинсов. Темный деним отлично смотрится с замшевыми брогами на босу ногу и черным джинсовым жилетом. Белая рубашка и хлопковый шарф помогут выглядеть стильно.

Джинсы **TOMMY HILFIGER**
Шарф **COLIN'S**
Рубашка **Polo by Ralph Lauren**
Жилет **G-STAR RAW**
Броги **Marc O'Polo**

Джинса на джинсу

Как бы странно это ни звучало, но ты можешь сочетать разную джинсовую одежду в одном образе. Главное, чтобы она не совпадала по цвету. Если ты купил синие брюки, надень рубашку цвета хаки. К серым подойдет голубой верх. И даже если у тебя все голубое, это все равно возможно, главное, чтобы оттенки очевидно отличались.

Тракер — излюбленный головной убор американских дальнобойщиков, который пришелся по вкусу модникам всей планеты. Пластиковая застежка регулирует размер, задняя часть выполнена из сетки. Привет, лихие 90-е!

PULL & BEAR

ВНЕ ВРЕМЕНИ

Хлопковая спецовка вошла в историю и уже давно перестала выполнять свои прямые функции. Теперь джинсовая куртка — это не только рабочая одежда, но и стильный элемент гардероба, с помощью которого можно выделиться.

Цвет

Даже если никто не увидит цвет внутренней оправы твоих очков, пусть она будет в тон остальной одежде. Мелочи важны для правильного настроя и настроения.

PULL & BEAR

Фактура

Текстильный ремень идеально подходит к джинсам, воспользуйся этим. Выбирай классическую пряжку, сдержанную расцветку и не теряй штаны.

TOMMY HILFIGER

Разрыв

Джинсовые кеды не должны сливаться со штанинами. Поэтому носи их с шортами. Не забывай о том, что шнурки должны всегда быть чистыми, а носки — незаметными.

DIESEL

G-STAR RAW

Сдержанно и со вкусом

Джинсовая куртка — это именно та вещь, которая должна быть в гардеробе каждого мужчины, считает американский стилист Брайан Коатс. А поскольку ее можно носить и на футболку, и на свитер, она становится почти всесезонной. Но прежде чем выбрать какой-нибудь ультрамодный вариант, вспомни о том, зачем ее вообще придумали. Деним изначально был создан как рабочая одежда и только потом стал элементом повседневного гардероба. Поэтому старайся избегать моделей с психоделической расцветкой, разводами, чрезмерным количеством заклепок. И не забывай, что джинсовка должна сидеть так же хорошо, как и обычная куртка.

ПРИВЕТ ИЗ АНГЛИИ

Оксфорды всегда считались самой строгой и официальной обувью. Но только не их современная интерпретация. Светлая замшевая пара отлично дополнит голубые джинсы. Летом выбирай модель с перфорацией и на белой резиновой подошве, как у кроссовок.

L.Carvari

ПОДОБРАТЬ СУМКУ ПОД ЛЮБИМУЮ ПАРУ ДЖИНСОВ — ПРОСТО. ПОСКОЛЬКУ К НИМ ПОДХОДИТ ВСЕ, ВЫБИРАЙ ТО, ЧТО ПРИГОДИТСЯ В ЖИЗНИ. ЛЕТО — ПОРА ПОЕЗДОК И АКТИВНОГО ОТДЫХА. ОСТАНОВИ ВЫБОР НА ВМЕСТИТЕЛЬНОЙ И ПРОЧНОЙ.

ПОДВЕРНИ ДЖИНСЫ

ОДИН РАЗ

Быстро и привычно. Отворот должен быть около 4 см в высоту. Не переживай, если длинная брючина все еще собирается в складки — с отворотом это выглядит нормально.

ДВА РАЗА

Заверни на 2,5 см, а потом еще раз. Это больше подходит для повседневной носки.

ТРИ РАЗА

Никуда не торопишься? Закатай первый оборот на 1,5 см и продублируй действие дважды. Не расправляй отворот, пусть остается мятым.

Куртка

Альтернативой привычной расцветке может стать коралловый оттенок, который хорошо сочетается с цветом классических джинсов.

LEVI'S

Портмоне

Компактное портмоне на молнии и с петлей для запястья — отличный вариант для лета, когда на тебе мало одежды, а соответственно, меньше карманов.

Marc O'Polo

Топсайдеры

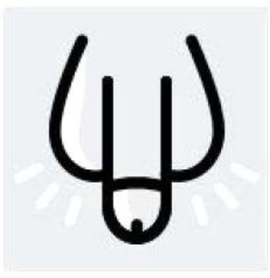
Подошва классических топсайдеров должна быть с поперечными канавками, которые выталкивают воду и препятствуют скольжению.

L.Carvari

ФОТО: VICTOR PRADO, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JOEL KIMMEL, CURTIS JINKINS, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО

БРИТЬ ИЛИ НЕ БРИТЬ?

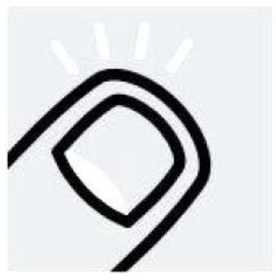
Мы подобрали несколько самых часто задаваемых вопросов об уходе за собой и задали их экспертам.



ГЛАДКО

Девушка просит меня сбрить все лишние волосы. Все! Ну, вы поняли?

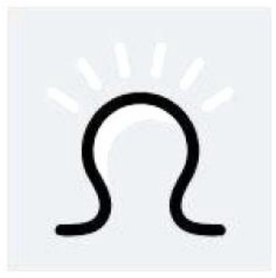
Сначала обрей волосы триммером под 5 мм. Это облегчит дальнейшее бритье. Избегай использования электрических лезвий в области мошонки, там тонкая кожа, а порезы болезненны. Используй гель, пену, а лучше — масло для бритья. Успех заключается в натягивании того участка кожи, который бреешь. Начинай от центра к боковым частям и будь осторожен.



КРАСИВО

Вросшие ногти, кроме того что болят, еще и выглядят отвратительно. Как я могу это предотвратить?

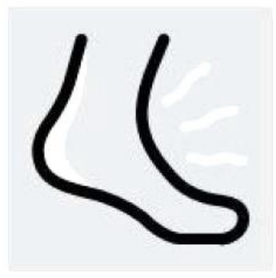
Скорее всего, ты просто неправильно стрижешь их. Главное правило: оставлять форму квадратной, вместо того чтобы закруглять углы. Но если у тебя уже болит палец, воспользуйся любой заживляющей противовоспалительной мазью, а после приклей пластырь, заведя его под ноготь. Повторяй процедуру каждый день в течение недели или двух.



ЧИСТО

Прыщи на спине портят весь отдых на пляже. Как от них избавиться?

Их легко убрать с помощью обработки лазером, 1% салициловой кислотой или любым средством на основе бензола. Кроме того, можешь обратить внимание на антибактериальные кремы, ретиноиды для наружного и внутреннего применения, цинк, антибиотики, гормональные средства, но все медикаменты лучше применять исключительно по назначению врача.



ГИГИЕНИЧНО

Почему мои ноги воняют и чешутся к концу рабочего дня? Это бесит!

Скорее всего, ты подцепил грибок. Поэтому сперва вылечи его, а потом заведи правило брать в спортзал две пары кроссовок и носков. Всегда надевай только чистые носки и чередуй кроссовки от тренировки к тренировке, чтобы они успевали хорошо просохнуть. Перед тем как обуться, обработай ноги пудрой GEHWOL med Fußpuder. Также можно насыпать в обувь пудру "5 дней".

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Strida

Когда тебе в следующий раз скажут: “Не надо изобретать велосипед”, можешь смело вступать в спор: Strida — живое доказательство того, что изобрести велосипед заново можно даже в наше время. На его примере мы расскажем тебе о том, как выбирать складной велосипед.

ИЗМЕРЬ

Складной велосипед дает полную мобильность лишь в том случае, если с ним можно легко войти в метро. Для этого в сложенном виде его высота, длина и ширина не должны превышать 150 см. Габариты Strida укладываются в эти требования — 116 x 51 x 23 см.

НЕ ГРУЗИСЬ

Багажник — не лишняя вещь, хотя ее вполне может заменить рюкзак. У Strida багажник рассчитан на 10 кг.

НА СЕБЯ ПОСМОТРИ

Если твой вес больше 100 кг, а рост выше 193 см, большинство складных велосипедов тебе не подойдут — они рассчитаны на людей среднего телосложения. Та же Strida — для тех, чей рост от 155 до 193 см. Именно под такие параметры рассчитана регулировка седла.

ВСЕ ВЗВЕСЬ

Так как подобные велосипеды носить приходится чаще, чем обычные, вес крайне важен. Лучше, если байк будет легче 14–15 кг. Вес Strida — от 11,6 кг (старшая модель — Evo — 13 кг).

ПРЕДСТАВЬ

Мысленно представь маршруты своих основных поездок. Если горок по пути нет, бери модель без переключения скоростей (такой велосипед будет проще в обслуживании и дешевле). Жить не можешь без переключений? Присмотрись к моделям с планетарной втулкой — у них весь механизм переключения спрятан внутри втулки, а значит — никаких звездочек и переключателей, которые могут мешаться и пачкать тебя маслом при переноске. У модели Strida Evo переключения осуществляются проворотом педалей назад на 60 градусов до щелчка.

РАЗБЕРИСЬ

Попробуй сложить и разложить велосипед — делать это должно быть легко и удобно. Strida выполняет каждое из этих упражнений за 10 секунд, причем в сложенном состоянии колеса велосипеда притягиваются друг к другу магнитами, так что при переноске он не норовит разложиться обратно.

ВЫБЕРИ

На Strida ставят колеса диаметром 16 или 18 дюймов с традиционными спицами или с широкими пластиковыми. Пластиковые спицы идут на более дешевые модели, и их минус в том, что такой велосипед на дороге отрабатывает неровности жестче. С другой стороны, с ними ты точно не получишь "восьмерку". Что касается диаметра, то лично мне даже больше нравятся 16-дюймовые — с ними велосипед быстрее набирает скорость.

ОСТЕРЕГИСЬ

Если выбираешь складной велосипед для поездок на работу, учти, что кевларовый ремень будет лучше цепи, потому что он не пачкает одежду и не зажевывает брюки. Запас прочности кевлара позволяет этой детали служить по 50 000 км и даже больше.

ЦЕНА ВОПРОСА

Самая простая Strida — модель LT без переключения скоростей и на 16-дюймовых колесах — стоит $700. Топовая же 3-скоростная 18-дюймовая Evo пугает ценником в $1200.

КАК ИЗОБРЕСТИ ВЕЛОСИПЕД

Strida — дипломная работа британского дизайнера и инженера Марка Сандерса (дипломная при получении второго — инженерного — образования). Вот что помогло ему придумать эту конструкцию.

МОТИВАЦИЯ

Марку надо было каждый день проезжать по 40 км до университета. На машине и автобусе мешали пробки. Электричка не доезжала до вуза 4 км. Проделать весь путь на велике мешало отсутствие душа в пункте назначения, возить полноценный велосипед с собой в час пик тоже не получалось.

ВДОХНОВЕНИЕ

Сандерс обратил внимание на детские прогулочные коляски Maclaren, которые складывались в трость, и стал думать, как добиться такого же от велосипеда.

ВРЕМЯ

Брат Марка незадолго до этого погиб, и Сандерсу хотелось занять максимум своего времени мыслями о чем-то, кроме этой трагедии. Он полностью ушел в работу.

ВЫЗОВ

Научный руководитель Марка не хотел помогать ему: "Велосипеду более ста лет, с чего ты решил, что сможешь что-то изменить в нем?" Из сотен набросков родилась идея треугольной конструкции — треугольник нравился и Сандерсу-дизайнеру, и Сандерсу-инженеру, ведь это одна из самых прочных фигур. Именно форма и стала отправной точкой для остальных решений.

ПРИМЕРЫ НА СЛОЖЕНИЕ

Если ты хочешь, чтобы при виде тебя все сразу понимали, что у тебя все складывается просто отлично, выбирай один из этих велосипедов. Они не похожи друг на друга ничем, но две вещи их все же объединяют — оригинальность идеи и удобство хранения и перевозки.

DREAMSLIDE

Это детище изобретателя Жан-Мари Гобиллара рассчитано на езду стоя. Но не надо вспоминать, как ты в детстве вставал на педалях, чтобы быстрее набрать скорость, тут все иначе. Так как Dreamslide изначально делали с расчетом на стоящего ездока, он по-другому задействует мышцы ног, и по ощущениям езда на нем ближе к ходьбе (правда, в данном случае скорость будет достигать 30 км/ч). Главное, чтобы нога не соскочила с педали — тут же упадешь. Впрочем, упасть можно, и увидев цену. $1730

MELES

Складной электробайк умеет ехать со скоростью 35 км/ч. Батарей хватает на 3–4 часа работы, после чего можно покрутить педали и самостоятельно (на случай встречи с очередной горкой у Meles есть 6 скоростей). Минусов два, и цена — даже не главный из них. Важнее то, что данный гибрид весит 21,5 кг — нормально для подобной техники, но таскать его от этого не легче. $1250

DOPPELGANGER

В Японии места мало, вот и полноценным велосипедам там, похоже, тесно. Впрочем, назвать Doppelganger неполноценным язык не поворачивается: в рабочем состоянии по этим велосипедам и не догадаешься, что они складные. Doppelganger предлагает шоссейники, двухподвесы, маунтинбайки и прогулочные велосипеды с корзинами для продуктов и колесами 16, 20, 24, 26, 27 и 28 дюймов. Все они очень яркие и по-японски модные. В общем, внимание прохожих тебе обеспечено! $500

ПРИЦЕНИСЬ

Самый дешевый складной велосипед обойдется в примерно 1200 грн. (это будут складывающиеся пополам “Десна” или “Аист” с одной передачей, на 20- или 24-дюймовых колесах). За 2500–3000 грн. уже можно приобрести агрегат с 6–7 передачами, например харьковский Optima Vector. Ну а в ценовой категории выше 3500 грн. выбор побольше — от отечественного Leon Jazz (20”, 7 передач, 11,3 кг) стоимостью около 4000 грн. до популярных Dahon (около 8000 грн.) и модных Strida (9000–12000 грн.).

MONTAGUE PARATROOPER

В 1997 году компания Montague получила деньги на разработку электробайка для морских пехотинцев. Денег хватило и на неэлектрическую версию для десантников. От байка требовалось быть компактным (чтобы не мешать при высадке с парашютом), простым (он собирается за 30 секунд), готовым выдержать солдата (рассчитан на 227 кг) и быстрым (24 скорости). Велосипед-десантник благодаря раме с 5-слойным антикоррозийным покрытием готов даже к купанию в фонтане. $1150

A-BIKE

A-bike может казаться чертовски удачной штукой, ведь он компактный (67 x 31 x 16 см) и легкий (5,6 кг). Но беда в том, что этот велосипед больше удовольствия доставляет в сложенном виде, чем когда ты на нем едешь. Крохотные 6-дюймовые колесики сделали A-bike излишне требовательным к качеству асфальта и жутко тряским. Кроме того, работать педалями приходится постоянно, так как он, кажется, просто не в курсе, что существует такая вещь, как инерция. $280

BROMPTON

Об этом велосипеде тебе стоит знать всего 4 вещи: 1) за 10–20 секунд он уменьшается до габаритов 56,4 x 54,6 x 26,9 см, что позволяет брать Brompton в самолет, носить его в сумке и хранить под столом; 2) он сделан из стали и очень прочен (весит байк 11–12 кг, но можно заказать более дорогую версию, где стальные детали сочетаются с титановыми, вес — 9,3 кг); 3) эта конструкция совершенствуется с 1975 года, и все это время Brompton собирают в Лондоне; 4) как ты уже понял, стоит такой велосипед немало. От $1400 ■

НОВОЕ

Garmin Vivofit

Жизнь — это движение, и фитнес-трекер Garmin Vivofit проследит, чтобы в первой второго было в достатке. Да и вообще проследит, чтобы ты не засиживался и не залеживался. Этот элегантный водонепроницаемый браслет на батарейках, заряда которых хватает на год, выполняет сразу несколько функций. Кроме банальных даты и времени, устройство показывает, сколько шагов тебе осталось пройти до заданного на сегодня количества, напоминает, когда ты долго сидишь на одном месте без движения, а в режиме сна отслеживает длительность и качество твоего горизонтального отдыха. И конечно же, радует тебя данными о пройденном расстоянии и количестве сожженных калорий. Кроме того, при подключении к совместимому кардиомонитору Garmin Vivofit может показывать твой пульс. А еще он просто стильный.

- **garmin.ua**

REDMOND RMC-250

Технический прогресс давно уже вывел холостяцкое меню за рамки хрестоматийных яичницы и вермишели с сосисками — спасибо мультиваркам. Но нет предела совершенству. Мультиварка REDMOND RMC-250 с 48 программами (в том числе 21 автоматической) и функцией "МАСТЕРШЕФ" позволяет менять график автоматического приготовления блюд на ходу, варьируя температуру и время обработки, и записывать в память до 10 динамических изменений параметров приготовления — на любой вкус. Создавай свои рецепты, а мультиварка REDMOND их приготовит.

- **ua.multivarka.pro**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ASUS Vivo Tab Note 8

Лучшее железо от ASUS, самый свежий софт от Microsoft и профессиональное цифровое перо Wacom. Все это ждет тебя в одной коробке. 8-дюймовый планшет под управлением Windows 8.1 с IPS-дисплеем (1280 x 800) лучше всего подойдет тем, кто любит рисовать или обрабатывать фотографии, ведь уже упомянутое перо позволяет делать это с филигранной точностью. Для офисных задач тут тоже есть все что нужно: Microsoft Office для дома и учебы 2013 с полными версиями приложений Word, Excel, PowerPoint и OneNote. Также учти, что в корпусе 220,9 x 133,8 x 10,95 мм кроется процессор Intel Atom Z3740 и 64 Гб встроенной памяти, которые можно дополнить еще 64 Гб на карте microSD.

- **asus.com/ua**

Alcatel One Touch Idol Alpha

Большому человеку — большой смартфон. Например, такой — с 4,7-дюймовым IPS-экраном (1280 x 720), операционкой Android 4.2, камерами 13,1 и 3,1 Мп, а также поддержкой Wi-Fi (802.11 b/g/n, Wi-Fi Direct, Wi-Fi Display), Bluetooth 4.0 и встроенными 16 Гб памяти. И что важно — все это по вполне вменяемой цене.

- **alcatelonetouch.com**

Предложение месяца!

Купите книгу

Цена: ~~79~~ **69 грн**

и получите в подарок*

Каждому 10-му покупателю – чайник в подарок*

Для того чтобы приобрести книгу, обратитесь по тел.: (044) 390-5866 или по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Акция действует с 12 мая по 12 июня по всей территории Украины. Подробности – на goodhouse.com.ua

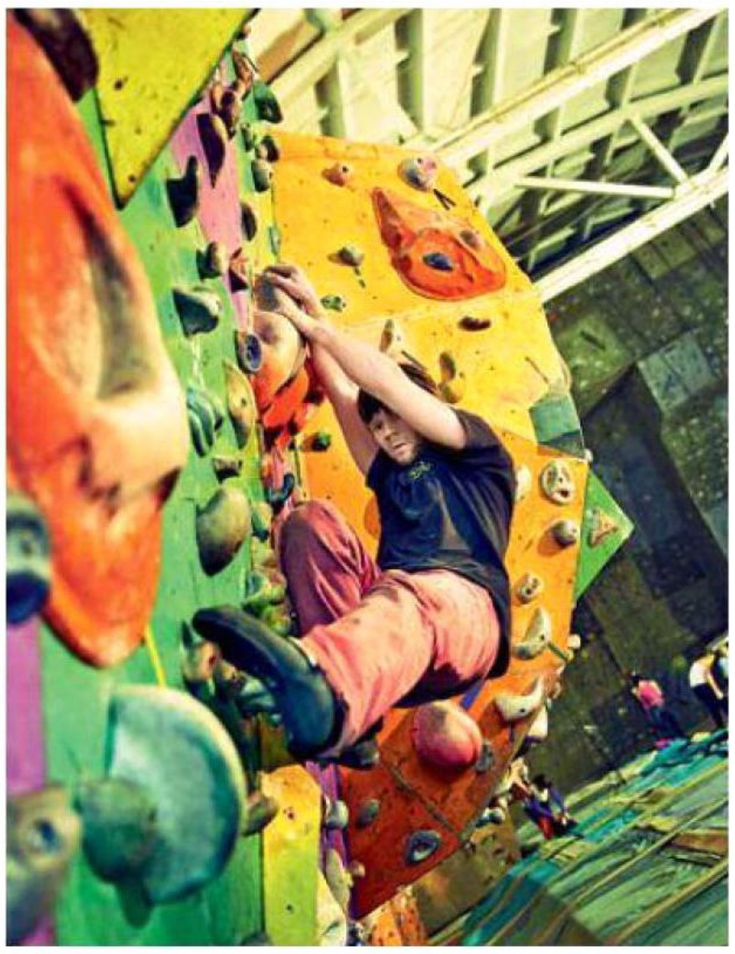
*Под подарком подразумевается покупка товара за 1 грн

УЛЫБКА В ПОДАРОК

Подарок, который подойдет любому человеку независимо от пола и возраста? Да! Новая электрическая зубная щетка Oral-B Professional Care 7000 Triumph Black совмещает в себе передовые технологии ухода за полостью рта, премиальный дизайн и приспособляемость к индивидуальным потребностям своего хозяина благодаря разнообразным режимам работы, включая “Чувствительный” и “Отбеливание зубов”. Она “подсказывает”, сколько времени нужно уделять чистке того или иного участка, регулирует силу нажима и отображает уровень заряда батареи, к тому же удаляя практически в два раза больше зубного налета, чем обычные щетки. Улыбайся сам и дари улыбку другим — в прямом смысле.

ЗДРАВСТВУЙ, PEDRO!

Традиционный образ безупречно одетого джентльмена с изысканными современными нотами — это мужская одежда от испанского дизайнерского бренда Pedro del Hierro, чей первый бутик открылся недавно в киевском ТРЦ Gulliver. Основанный в Мадриде в 1974 году как модный дом от-кутюр, Pedro del Hierro также создает коллекции прет-а-порте для успешных жителей мегаполисов. В Украине представлены две модные линии одежды, обуви и аксессуаров: Pedro del Hierro и Pedro del Hierro Sport. Кстати, в спортивной коллекции обыграна тема сафари с использованием хаки и древесных оттенков. Так сказать, без отрыва от реалий.



ЛЕЗЕМ В МАССЫ. СКАЛОЛАЗАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Скалолазание давно перестало быть лишь увлечением романтиков. Сегодня это самостоятельный спорт. В среде урбан-скалолазов особо популярен боулдеринг — дисциплина скалолазания, в которой преодолеваются невысокие, но очень сложные трассы, причем без страховки.

Любители боулдеринга соревнуются между собой четыре раза в год на боулдеринг-фестивале BoulderRING by Shalagins. Лучшие спортсмены получают призы и славу, а все участники без исключения — соревновательный опыт и возможность помериться силами с профессионалами мирового уровня.

Начни испытание в ближайшем боулдеринговом зале и покажи себя на соревнованиях BoulderRING by Shalagins! Следи за анонсами соревнований на сайте Men’s Health.

РАБОТАЕТ ЗА ЧЕТВЕРЫХ

Ультрабук с 4 режимами работы, сенсорным IPS-дисплеем со сверхвысоким разрешением 3200 x 1800 точек, углом обзора 178° и поддержкой технологии мультитач — это Lenovo Yoga 2 Pro. В режиме ноутбука, планшета, консоли или презентации результат неизменно будет превосходным благодаря процессору Intel Core i7 ULT 4-го поколения, ОС Windows 8.1 и твердотельным накопителям, а также технологии Intel WiDi. Кстати, при диагонали экрана 13,3 дюйма и толщине 15,5 мм весит Lenovo Yoga 2 Pro всего лишь 1,39 кг.

ПРОВЕРКА ЛЕТОМ

Премьера Volkswagen Polo нового поколения пройдет в мае во всех украинских дилерских центрах Volkswagen. А поощрить украинцев активнее проверить на собственном опыте все улучшения и инновации, примененные в этом хэтчбэке компакт-класса, поможет акция "Пройди тест-драйв — получи Polo до конца лета!": среди клиентов, прошедших тест-драйв нового Polo до 31 мая 2014 года, будет разыгран новый Polo для длительного тест-драйва — победитель сможет испытывать новинку до конца лета. И удовольствие от этого процесса ему гарантировано. Ведь кроме обновлений экстерьера, новый Polo получил также защиту днища, ESP и функцию автоматического торможения при столкновении в серийной комплектации, систему распознавания усталости водителя, систему контроля переднего интервала Front Assist, функцию экстренного торможения на малых скоростях City Emergency Braking и адаптивный круиз-контроль ACC, а также ряд новых мультимедийных систем и новую приборную панель. Приходи, испытай сам.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

CAMPER: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин "Интертоп", ул. Луговая, 12
CARRERA: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Sunochki, пр. Оболонский, 1б
COLIN'S: г. Киев, ул. Крещатик, 13; г. Полтава, ТРЦ "Экватор", ул. Ковпака, 26
DIESEL: г. Киев, ул. Крещатик, 46
DKNY, Polo Ralph Lauren: г. Киев, ТРЦ Dream Town, магазин Stem, пр. Оболонский, 1б
G-Star RAW: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12,
L. Carvari: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
LEVI'S: г. Киев, ТВК "Глобус", 1-я линия, Майдан Незалежности; г. Луганск, ул. Котельникова, 3
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
NAPAPIJRI: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
OLIVER PEOPLES: г. Киев, магазин "Еврооптика", ул. Бассейная, 4а
PAUL & SHARK: г. Киев, ТРЦ Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 6
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
PULL & BEAR: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 17б
ULYSSE NARDIN: г. Киев, ул. Б. Васильковская, 2

Реклама

SAMSUNG ELECTRONICS

X.З.*

*хочу знать

ВСЕГДА ЕСТЬ

Что такое здоровое питание? Вот список из 20 самых полезных продуктов, которые будут на страницах MH во все времена. Вырви страницу из журнала и возьми с собой в магазин.

ЧЕРНИКА
Для мозга и глаз

КОРИЧНЕВЫЙ РИС
Для сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем

ЯЙЦА
Для мышц, связок и костей

САЛАТ
Для пищеварительной и сердечно-сосудистой систем

КУРИНЫЕ ГРУДКИ
Для мышц и нервной системы

БРОКОЛИ
Для костей, сердечно-сосудистой системы, почек, сперматогенеза

АВОКАДО
Для мышц, костей, сердечно-сосудистой системы

ФАСОЛЬ
Для нервной и пищеварительной систем

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
Для сердечно-сосудистой, кроветворной и половой систем

ЛОСОСЬ
Для сердечно-сосудистой системы, мышц и мозга

ЧЕРНЫЙ ШОКОЛАД
Для мозга и кроветворной системы

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
Для мышц и сердечно-сосудистой системы

МОРСКАЯ КАПУСТА
Для щитовидной железы и нервной системы

ЙОГУРТ
Для костей, а также пищеварительной и нервной систем

СВЕКЛА
Для сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ
Для пищеварительной системы

ГОВЯДИНА
Для мышц и половой системы

ТВОРОГ
Для мышц и костей

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ
Для мышц и пищеварительной системы

ТУНЕЦ
Для мышц, а также нервной, пищеварительной и половой систем

ФОТО: FOTOIMEDIA

Блоги на сайте

MensHealth.com.ua

Остров твоих мыслей среди океана идей

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY
INTENSE

НОВИЙ АРОМАТ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

GENTLEMEN ONLY
GIVENCHY
INTENSE

SIMON BAKER
www.givenchy.com

ДП "Селдіко" тел.: (044) 393 26 27, факс: (044) 393 26 30 Живанши. Джентльмен Онлі. Інтенс Саймон Бейкер